

# RESSOURCES

**ASSOCIATION DES LARYNGECTOMISÉS DE MONTRÉAL**  
514 259-5113 [www.fqlar.qc.ca](http://www.fqlar.qc.ca)

**ASSOCIATION PULMONAIRE QUÉBÉCOISE**  
Groupe d'entraide. 1 888 768-6669 [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)

**ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LYMPHOÈME**  
514 979-2463 [www.infolympo.ca](http://www.infolympo.ca) [aql@infolympo.ca](mailto:aql@infolympo.ca)

**BELLE ET BIEN DANS SA PEAU**  
Soins de la peau et alternatives capillaires.  
514 890-8000, poste 28139 [www.lgfb.ca](http://www.lgfb.ca)

**CANCER DE L'OVAIRE CANADA**  
1 888 369-2972 514 369-2972  
[www.ovairecanada.org](http://www.ovairecanada.org)

**CANCER DE LA VESSIE CANADA Groupe de soutien**  
514 573-2462 [jacquess@cancerdelavessie.canada.org](mailto:jacquess@cancerdelavessie.canada.org)  
[www.bladdercancercanada.org/fr/facing-bladder-cancer/groupe-de-soutien/](http://www.bladdercancercanada.org/fr/facing-bladder-cancer/groupe-de-soutien/)

**CANCER DU POUMON**  
1 416 785-3439 [www.lungcancercanada.ca](http://www.lungcancercanada.ca)

**CANCER DU REIN CANADA**  
514 907-2188 [www.cancerdurein.ca](http://www.cancerdurein.ca) [info@cancerdurein.ca](mailto:info@cancerdurein.ca)

**CANCER TESTICULAIRE CANADA**  
[facebook.com/cancer-testiculaire](https://facebook.com/cancer-testiculaire)  
[www.cancertesticulaire.com](http://www.cancertesticulaire.com)

**CENTRE D'INFORMATION POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES NEUROLOGIQUES**  
514 398-5358 [www.infoneuro.mcgill.ca](http://www.infoneuro.mcgill.ca)  
[infoneuro@muhc.mcgill.ca](mailto:infoneuro@muhc.mcgill.ca)

**FONDATION CANADIENNE DES TUMEURS CÉRÉBRALES**  
Groupe de soutien 1er mardi du mois  
1 800 265-5106 [www.tumeurscerebrales.ca](http://www.tumeurscerebrales.ca)

**Fondation du cancer du sein du Québec**  
Soutien pour les femmes atteintes de cancer du sein.  
514 871-1717 1 877 990-7171 [www.rubanrose.org/fr](http://www.rubanrose.org/fr)

**FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER**  
Information, écoute, soutien et hébergement.  
514 527-2194 1 800 363-0063 [www.fqc.qc.ca](http://www.fqc.qc.ca)

**GROUPE EN RÉSEAU DU CANCER COLORECTAL**  
Groupe d'échange pour personnes ayant un diagnostic.  
514 875-7745 1 877 502-6566  
[www.colorectal-cancer.ca/fr/](http://www.colorectal-cancer.ca/fr/)

**GROUPE DE SOUTIEN DU CANCER DE LA PROSTATE**  
Rencontres 2e lundi du mois.  
514 890-8000 poste 24619 [www.gscpcchum.org](http://www.gscpcchum.org)

**LYMPHOME CANADA**  
1 866 659-5556 450 679-8755  
[www.lymphoma.ca/fr](http://www.lymphoma.ca/fr)

**MYELOME CANADA (Groupe de soutien section Montréal)**  
Rencontres tous les 2 mois,  
le 1er mercredi du mois à 18h  
514 426-5885 [www.myelomacanada.ca](http://www.myelomacanada.ca)

**OVAIRE ESPOIR**  
Cancer de l'ovaire, et autres cancers gynécologiques  
Groupe d'entraide. Rencontres mensuelles à Mtl et Laval  
1 844 637-7647 514 244-0829  
[www.ovairesespoir.ca](http://www.ovairesespoir.ca) [info@ovairesespoir.ca](mailto:info@ovairesespoir.ca)

**PROCURE**  
Tout sur le cancer de la prostate.  
514 341-3000 1 855 899-2873  
[www.procure.ca](http://www.procure.ca) [info@procure.ca](mailto:info@procure.ca)

**SAFIR**  
Aide financière pour femmes atteintes d'un cancer du sein.  
514 461-2088 [www.fjmp.org](http://www.fjmp.org)

**SEFACS**  
Groupe de soutien et d'entraide pour le cancer du sein.  
450 978-2129 [www.pqdcseinlaval.qc.ca](http://www.pqdcseinlaval.qc.ca)

**SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER**  
Information, aide matérielle et financière, soutien, etc.  
Montréal : 514 255-5151 Laval : 450 668-1013  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

# BULLETIN MENSUEL

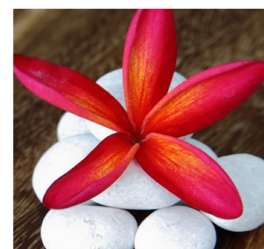
## FÉVRIER 2016

### YOGA ST-VALENTIN 12 FÉVRIER



**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT,  
514 890-8000, poste 28139**

### ESSAYEZ LA MASSOTHÉRAPIE!



La massothérapie englobe une panoplie de techniques. Les principaux buts de la massothérapie sont de favoriser la détente, la circulation sanguine et lymphatique, l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des toxines, le bon fonctionnement des organes vitaux et l'éveil à une conscience psychocorporelle.

Plus de détails à l'intérieur de ce bulletin.



### Adresse

Fondation Virage  
Hôpital Notre-Dame du CHUM  
1560, rue Sherbrooke Est  
Pavillon Mailloux Nord  
1er étage, porte K1253-1  
Montréal, Qc H2L 4M1

### Heures d'ouverture

du lundi au vendredi  
8 h - 16 h

### Web

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

### Courriel

[virage@viragecancer.org](mailto:virage@viragecancer.org)

### Suivez-nous sur



[facebook.com/fondationvirage](https://facebook.com/fondationvirage)

# GROUPEs et SOUTIEN

## GROUPE APRÈS CANCER

Gratuit.  
Série de rencontres sur des thèmes concernant la vie après le cancer données par des professionnels de la santé. Offerte aux patients ayant terminé leurs traitements au cours des six derniers mois.

Mardi 16 février :  
L'après cancer, vers une nouvelle normalité!

Mardi 23 février :  
La fin des traitements... à quoi m'attendre?

Sur réservation seulement,

## GROUPE DE SOUTIEN

Gratuit. Rencontres qui favorisent la communication, l'expression des émotions, le partage, la réflexion et le soutien mutuel.

Thèmes abordés sur les émotions reliées au cancer :

- 1) La colère
  - 2) La culpabilité
  - 3) La tristesse et la dépression, la solitude
  - 4) Le stress et l'anxiété, la peur et l'incertitude
- Les impacts du cancer dans votre vie

Tous les lundi de février de 13h à 15h.

Sur rendez-vous seulement.

## INFOPARTAGE

### CONTINUUM

Gratuit.  
Prochaine conférence :  
17 février 2016  
Ménopause provoquée ;  
ses implications

CONFÉRENCIERS  
Dre Marie-Chantal Brien,  
omnipraticienne et  
Renée Pichette,  
sexologue.

À l'intention des personnes atteintes de mutations génétiques et leur famille.

Où :  
Hôpital Notre-Dame du CHUM  
Auditorium Rousselot  
Pavillon Lachapelle,  
local DR-119-1  
1560 rue Sherbrooke Est,  
Montréal, Québec

Stationnement gratuit entrée sur Plessis

Consultez le site :  
[www.continuumchum.com](http://www.continuumchum.com)

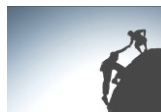
## DOCUMENTATION

Notre centre de documentation compte de nombreux livres et dépliants pour mieux vous informer des ressources disponibles.

Journées libres :  
lundis, jeudis et vendredis.

Pavillon Lachapelle,  
5<sup>e</sup> SS, porte TS-5365.

## GROUPE DE SOUTIEN CANCER PROSTATE



Gratuit. Le groupe propose des rencontres mensuelles axées sur l'écoute et le partage.

Dr Guila Delouya,  
radio-oncologue au CHUM

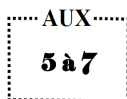
Lundi le 8 février 2016 à 17h  
Sur réservation :  
514 890-8000, poste 24619  
<http://www.gscpchum.org>

## GROUPE DE SOUTIEN AUX 5 À 7 POUR JEUNES 18-30 ANS

Tu es un homme ou une femme âgé(e) entre 18 et 30 ans et tu luttas contre un cancer ?

« AUX 5 À 7 »  
Dans une ambiance détendue de style 5 à 7 avec boissons et bouchées, une fois par semaine pour une durée de 10 semaines, les intervenants professionnels te proposent des sujets de discussions te permettant de partager avec d'autres personnes vivant la même lutte au cancer que toi. L'expérience t'intéresse ? Tu veux plus d'information ? Contactez-nous pour avoir des réponses à vos questions et savoir le lieu, la date et l'heure du premier « 5 à 7 ».

Fondation Virage  
514 890-8000, poste 28139.



# ACTIVITÉS

## YOGA THÉRAPEUTIQUE NIVEAU 1

Gratuit. Yoga adapté pour gens atteints de cancer ayant peu ou pas de limitations physiques. Le matériel est fourni. Quand : Les mardis de 10h30 à 12h. Date de la session : 12 janvier au 23 février.

## YOGA THÉRAPEUTIQUE NIVEAU 2

Gratuit. Pour patients ayant suivi le niveau 1. Le matériel est fourni. Quand : Les mardis de 10h30 à 12h et les jeudis de 14h à 15h30. Date des sessions : du 12 janvier au 23 février.

## YOGA MÉDITATION & RELAXATION

Gratuit. Yoga adapté pour les gens atteints de cancer ayant des limitations physiques. Matériel fourni. Quand : Les jeudis de 14h à 15h30. Date de session : du 14 janvier au 25 février.

## KINÉSIOLOGIE

Gratuit. Groupe d'exercices spécialisés pour les personnes en rémission de tout type de cancer (0 à 6 mois post traitements) ou les femmes ayant un cancer du sein pendant et après leurs traitements. Également disponible, un programme d'entraînement pour la maison.

Quand : Les lundis de 13h30 à 14h30 et 14h45 à 15h45(\*) + les mercredis de 09h45 à 10h45, + les vendredis de 13h30 à 14h30 et 14h45 à 15h45(\*).

(\*) Pendant la période de traitement seulement).

Ces 4 activités sont offertes gratuitement par :



## MASSOTHÉRAPIE

Pendant traitement

Séances de massage offertes par des massothérapeutes spécialisées en oncologie. Parlez-en à votre médecin.



- **Sur table :**  
Durée de 60 minutes. 10\$ / séance pour les 5 premiers massages, ensuite à 40\$ / séance. Sur réservation seulement.
- **Sur chaise :**  
Gratuit. Au Pavillon Lachapelle, 5<sup>e</sup> SS, porte TS-5365. Les lundis et les jeudis de 9h à 12h. Sans réservation.
- **Chimio :**  
Durant vos traitements de chimiothérapie à Notre-Dame et à St-Luc.

## ATELIER BELLE ET BIEN DANS SA PEAU

Gratuit. Atelier de 2 heures comprenant des techniques de maquillage et de soins de la peau ainsi que des conseils sur l'achat de prothèses capillaires, de la documentation, une trousse de produits cosmétiques et l'opportunité de faire de belles rencontres.



## ATELIER ÉCRITURE



l'esprit!

Gratuit. Les mots pour dire. On propose des exercices d'écriture en atelier et à la maison. Les textes sont ensuite lus et appréciés en groupe. C'est comme un anti-cancer pour

## ATELIERS DE NUTRITION

Gratuit. Ces cours sont offerts 4 fois par année. Les prochains cours auront lieu le 11 février et le 10 mars de 13h30 à 16h. Inscrivez-vous d'avance au 514 890-8000, poste 28139.



# SALON DE BEAUTÉ

Demandez votre copie du livret « Des foulards et des trucs » pour obtenir une base en nouage de foulards!

## RASAGE DES CHEVEUX

Nouveau service de rasage des cheveux sur rendez-vous seulement. Ce service est offert le jeudi matin uniquement à 11h et 11h30. Appelez au 514 890-8000, poste 28139 pour un rendez-vous. Exclusif aux patients en traitements.

Plus de 700 modèles différents de prothèses capillaires de couleurs tendances et de longueurs variées. Des cosmétiques et aussi plusieurs modèles de chapeaux et foulards variant selon les saisons.



Tuques en tricot faites à la main ainsi que des bonnets de nuit. Vous pourrez vous procurer la brochure « Des foulards et des trucs » vous aidant à travailler les différentes alternatives capillaires ou encore, vous pouvez demander à l'équipe de

la fondation qui se fera plaisir de vous fournir des petits trucs pour nouer vos foulards.

De plus, il est possible pour vous de vous procurer des prothèses mammaires en textiles de toutes les tailles.

Il est préférable que vous preniez un rendez-vous auprès de l'équipe de la fondation pour obtenir ces services.

## FICHE SANTÉ

Certaines chimiothérapies et radiothérapies de certains endroits du corps peuvent causer la perte des cheveux (alopécie) et des poils. Cette fiche (voir le lien ci-dessous) vous explique comment prendre soin de vos cheveux pendant et après vos traitements.

<http://www.chumontreal.qc.ca/patients-et-soins/votre-sante>

La perte des cheveux pendant les traitements contre le cancer

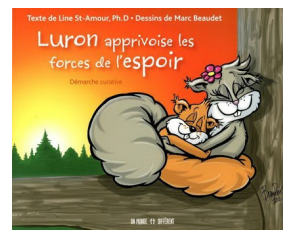


# SOUTIEN FINANCIER



## LE FONDS JASON

Le Fonds Jason s'associe à la Fondation Virage pour offrir une aide financière aux jeunes atteints de cancer et âgés entre 16 et 30 ans ainsi qu'un groupe de soutien. Inscription requise.



## LE FONDS LURON

Destinés aux enfants de 6 à 10 ans et à leurs parents, ces livres ont pour but de faciliter la communication avec l'enfant dans son processus psychologique face à la maladie ou la perte d'un parent.

# ATELIERS DE NUTRITION



Fatigué ? Pas envie de cuisiner ?

Trucs simples, rapides et efficaces pour bien manger à la maison, apprenez à cuisiner une alimentation riche et pleine de vitamines.

1er cours : 11 février 13h30 à 16h  
Cuisiner en toute simplicité

2ème cours : 10 mars 13h30 à 16h  
Une bouchée qui en vaut deux

Ces ateliers sont réalisés par un nutritionniste spécialisé en oncologie et un cuisinier du CHUM.



# YOGA DE LA ST-VALENTIN

## Le 12 février 2016

Voici un événement unique à ne pas manquer : notre Spécial Yoga St-Valentin 2016! Dès 13h, nous serons au Salon Lucien-Lacoste pour nous offrir 3 heures de bonheur tous ensemble en participant au Spécial Yoga saisonnier St-Valentin! Une équipe de professeures de la Fondation sera présente.



# CALENDRIER FÉVRIER 2016

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2	3	4	5
AM	-Massage sur chaise -Massage chimio St-Luc	-Yoga niveau 1	-Massage chimio -Kinésiologie de groupe	-Massage sur chaise -Massage chimio -Yoga de niveau 2 -Massage sur table -Yoga méditation et relaxation	-Massage sur table -Massage chimio
PM	-Massage sur table -Kinésiologie de groupe -Groupe de soutien	-Massage sur table -Yoga de niveau 2 -Écrire ensemble	-Massage sur table		-Massage chimio -Kinésiologie de groupe
	8	9	10	11	12
AM	-Massage sur chaise -Massage chimio St-Luc	-Yoga de niveau 1	-Massage chimio -Kinésiologie de groupe	-Massage sur chaise -Massage chimio -Yoga de niveau 2 -Massage sur table -Yoga bien-être et relaxation -Yoga méditation et relaxation -Atelier de nutrition	-Massage sur table -Massage chimio
PM	-Massage sur table -Kinésiologie de groupe -Groupe de soutien -Groupe prostate	-Massage sur table -Yoga de niveau 2 -Écrire ensemble	-Massage sur table -Belle et Bien dans sa peau		-Yoga spécial St-Valentin -Massage chimio -Kinésiologie de groupe
	15	16	17	18	19
AM	-Massage sur chaise -Massage chimio St-Luc	-Yoga de niveau 1	-Massage chimio -Kinésiologie de groupe	-Massage sur chaise -Massage chimio -Yoga de niveau 2 -Massage sur table -Yoga méditation et relaxation	-Massage sur table -Massage chimio
PM	-Massage sur table -Kinésiologie de groupe -Groupe de soutien	-Massage sur table -Écrire ensemble -Yoga de niveau 2 -Belle et Bien dans sa peau -Groupe après cancer	-Massage sur table -InfoPartage continuum		-Massage chimio -Kinésiologie de groupe
	22	23	24	25	26
AM	-Massage sur chaise -Massage chimio St-Luc	-Yoga de niveau 1	-Massage chimio -Kinésiologie de groupe	-Massage sur chaise -Massage chimio -Yoga de niveau 2 -Massage sur table -Yoga méditation et relaxation	-Massage sur table -Massage chimio
PM	-Massage sur table -Kinésiologie de groupe -Groupe de soutien	-Écrire ensemble -Massage sur table -Yoga de niveau 2	-Massage sur table		-Massage chimio -Kinésiologie de groupe
	29				27 SAMEDI
AM	-Massage sur chaise -Massage Chimio St-Luc				Belle et Bien dans sa peau
PM	-Massage sur table				

## LES BIENFAITS DU MASSAGE

Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de santé.



Le massage a de nombreux effets positifs sur :

### La structure et la posture du corps :

- soulage le mal de dos
- rend les muscles plus souples et plus élastiques
- aide au relâchement des tensions
- améliore la mobilité articulaire
- favorise une plus grande amplitude des mouvements

### Le fonctionnement de tout l'organisme :

- apaise et calme
- soulage la douleur
- améliore le sommeil
- augmente la capacité respiratoire
- améliore la digestion et réduit la constipation
- améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines
- améliore la santé de la peau

### Les plans sensoriel et psychomoteur :

- augmente la conscience de son corps
- éveille le sens du toucher et aiguise les perceptions
- favorise une plus grande circulation de l'énergie