

Oncocoon : le réseau qui regroupe l'ensemble des maisons de ressourcement :

Les Maisons de Ressourcement sont des espaces de soutien aux personnes souffrant d'un cancer.

Depuis plus de 10 ans maintenant, des maisons de ressourcement se sont développées pour répondre aux besoins des patients confrontés à un cancer, accompagnant ces derniers du diagnostic de la maladie jusqu'à la fin des traitements, et durant les mois qui suivent.

Soutenues par l'AVIQ, ces maisons adhèrent à une charte de qualité et s'intègrent dans le parcours de soins en oncologie, tout en affirmant leur engagement à un soutien approprié et de qualité auprès des patients, au travers de liens effectifs avec au moins un hôpital et un médecin référent en oncologie.

Les services offerts sont proposés au sein d'un espace chaleureux et convivial où les individus peuvent partager leurs expériences avec d'autres personnes confrontées à des défis similaires. Les patients peuvent à la fois, bénéficier de soins individuels, mais également participer à des activités collectives selon la base de la médecine intégrative, composée de 4 piliers :

- *Énergie et Vitalité :*

Marche nordique, yoga, gymnastique, aquagym... Certaines activités sportives contribuent à une meilleure qualité de vie et survie des patients avec un cancer, aussi bien pendant le traitement qu'après.

Pendant le traitement (et dès le début lorsque cela est possible), une activité physique régulière contribue à une meilleure qualité de vie des malades, même lorsque ceux-ci n'en pratiquaient pas auparavant. Elle réduit la fatigue, les épisodes dépressifs, améliore le sommeil et l'image du corps, diminue le risque de sarcopénie (diminution de la masse musculaire) qui peut augmenter la toxicité des chimiothérapies, elle permet un meilleur respect du suivi des traitements en améliorant leur tolérance et en diminuant leurs éventuels effets secondaires, par exemple les douleurs articulaires dans le cadre de certaines hormonothérapies (cancer du sein).

A plus long terme, la pratique d'une activité physique après diagnostic d'un cancer du sein diminue de 24 % le risque de récurrence, et de 28 % le risque de décès par cancer.

Ce dernier est réduit de 39 % après diagnostic d'un cancer colorectal.

- *Nutrition et Prévention :*

Des ateliers culinaires et des séances d'information spécifique en diététique et en nutrition sont organisées dans la Maison. Le but est de mieux échanger autour de la prévention et du plaisir à vivre sainement. Nous connaissons tous les 4 facteurs de risque majeurs pour la santé : le tabagisme, une alimentation non saine, la sédentarité, l'exposition aux UV.

En effet, 25 à 30% de l'ensemble des cas de cancer du sein pourraient être évités grâce à l'arrêt du tabac, une consommation d'alcool limitée, une alimentation saine, un contrôle pondéral, une bonne hygiène de vie, notamment une activité physique suffisante.

- **Médecine esthétique :**

Les personnes atteintes de cancer subissent souvent une détérioration importante de l'image du corps. Les interventions chirurgicales mutilantes, les effets secondaires de certains traitements et le stress engendré par la douleur sont autant de facteurs de dégradation corporelle. Le bien-être du corps passant par l'image de soi constitue donc naturellement l'un des quatre piliers de la médecine intégrative.

Les principales altérations de l'aspect physique rencontrées sont :

- Image de soi altérée ;
- Modification des phanères (perte des cheveux, des cils et sourcils, altération des ongles) ;
- Modification du tissu cutané (assèchement et fragilisation de la peau, modification du teint, stigmate de la fatigue) ;
- Modification de la morphologie (œdèmes, amaigrissement...).

Soigner son apparence, son corps en dépit des effets du cancer et des traitements permet à chacun de garder une image positive de soi et contribue au maintien d'une qualité de vie aussi bonne que possible. Le corps, devenu objet de la maladie et du médecin, redevient celui du patient le temps des soins (esthétiques, massages, réflexologie plantaire, ...). La maladie est mise entre parenthèses.

De nombreux progrès ont été réalisés en ce sens ces dernières années avec de nouvelles compétences mises au service des patients en parallèle des soins spécifiques oncologiques. La socio-esthétique et d'autres soins individuels proposés, en pleine émergence depuis quelques années, s'inscrit dans ce cadre. Sa particularité est d'intervenir auprès d'une population fragilisée par la maladie.

- **Emotions et Mental :**

Méditation pleine conscience (MBSR), sophrologie, réflexologie, ateliers d'art-thérapie (peinture, dessin, musique, écriture), groupes de parole... Ces activités sont proposées pour se réapproprier ses émotions, pour que l'on puisse reprendre le temps de s'écouter soi-même.

Enfin, des volontaires d'accueil sont également présents afin d'écouter et soutenir au mieux les personnes touchées par le cancer.

[Pour en savoir plus sur le réseau Oncocoon](#)

[Pour écouter sur Auvio une interview de François-Xavier Blanpain \(Maison Jolis-Clos à La Louvière\) et Régine Simonis \(Espace Vivie\), membres du réseau Oncocoon](#)