

Une parenthèse de

douceur

au CHU de Nantes

YOGA

SHIATSU

SOPHROLOGIE

CONSEILS BEAUTE

TOUCHER - MASSAGE

ATELIER AUTOUR DU GOUT

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*Toutes ces activités sont gratuites
et réservées aux patients atteints de cancer
et à leurs proches.*



Pour vous inscrire ou vous informer, contactez l'ERI au 02 40 08 35 35 ou eri@chu-nantes.fr

Ces activités sont réalisées dans le cadre d'une convention entre le CHU et l'association SHIREMA

Shiatsu



Discipline énergétique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, le shiatsu est une thérapie manuelle d'origine japonaise qui se pratique sur **l'ensemble du corps**. Le praticien effectue des pressions avec les mains et les pouces le long des méridiens d'acupuncture ; des étirements complètent le travail global de libération des tensions. Le shiatsu est une méthode de **bien-être** qui ne se substitue pas aux soins, mais les complète.

Les séances de shiatsu durent environ une heure et sont réalisées par une **kinésithérapeute** formée spécialement à cette technique.

Séances individuelles
le mercredi après-midi

Des créneaux sont réservés aux proches

Apaisement de l'esprit
Détente profonde du corps
Stimulation des défenses de l'organisme
Rééquilibrage des grandes fonctions du corps

Réflexologie plantaire

Trouvant ses origines au cœur des civilisations de Chine, d'Inde et d'Égypte, cette technique manuelle douce consiste en des massages par pressions **sur les deux pieds**. A chaque zone réflexe du pied correspond une partie du corps : le pied est donc la **représentation miniaturisée du corps humain**.

Le massage de réflexologie est effectué en utilisant l'extrémité du pouce et en pratiquant une pression assez forte accompagnée d'un mouvement de rotation et de vibration, tandis que l'autre main soutient le pied. Les séances, de 45 minutes, sont assurées par une **kinésithérapeute** spécialisée en réflexologie plantaire.



Séances individuelles
le mardi après-midi



Toucher - massage



Cet art ancestral se définit comme un enchaînement de gestes manuels, non thérapeutiques, visant à apporter **détente, soulagement** et **apaisement**. Il est généralement pratiqué sur des patients allongés ou assis, habillés ou non. Dans ce dernier cas, l'utilisation d'huile neutre est nécessaire.

Le toucher-massage, réalisé dans le plus strict **respect de la pudeur** de la personne soignée, ne vise pas le corps en tant que tel, il établit un contact soignant-soigné. Il fait partie intégrante du processus de soin, en dépassant le seul cadre technique pour créer, grâce aux mains du professionnel, un espace d'échange réciproque. Ces séances, d'une durée de 45 minutes sont réalisées par une **infirmière** formée à cette pratique.



Séances individuelles
le **lundi** après-midi

Une autre relation soignant - soigné

Cours de yoga

Le yoga est une discipline, un cheminement, un art de vivre indissociable de la culture indienne. Ce n'est ni un sport, ni une thérapie, ni une religion. Le mot "yoga" vient de la racine sanskrite युज् signifiant "union", soit l'harmonie du physique et du mental.



Le but des cours de yoga proposés gratuitement au CHU de Nantes, est de vous permettre d'**apprendre à vous relaxer** par des techniques simples et adaptées à des personnes malades. Respirer, prendre conscience de son propre souffle, s'établir en soi-même... c'est ce que nous vous proposons grâce à des exercices de postures issues de la symbolique de la Nature. Vous pourrez ensuite les **reproduire seul**, quand vous le souhaitez et au moment où vous en aurez le plus besoin. Au fil des séances, chacun pourra puiser selon ses besoins : une écoute respectueuse et silencieuse, propice à la lenteur et à la douceur d'être.

Cours d'environ 90 minutes
le **jeudi** après-midi



le yoga, un instant à soi...



Conseils beauté

Cet atelier **collectif** (maximum 5 personnes) a pour but d'aider les **femmes et les hommes** à améliorer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Tout au long de cette rencontre conviviale, des conseils adaptés à chacun vous seront proposés :

- les **couleurs** qui mettent en valeur (maquillage, accessoires, vêtements)
- le **maquillage "bonne mine"**, maquillage thérapeutique (estomper des rougeurs, boutons, cicatrices, ...) et séance d'auto-maquillage **personnalisé**
- comment **prendre soin de votre peau**



Cet instant bien-être peut également être l'occasion d'apprendre à estomper d'éventuelles lésions cutanées. L'atelier Maquillage et conseils beauté est animé par une **infirmière** spécialement formée à cette pratique.



Séance d'environ 2 heures

le **premier vendredi** de chaque mois

Vous aider à reconstruire une image positive de vous-même

Sophrologie

Créée en milieu hospitalier par le Pr Alfonso CAYCEDO, la sophrologie est une méthode qui permet à chacun de **développer une conscience apaisée** grâce à des techniques simples basées sur la détente, la respiration, la visualisation et une attitude mentale positive.

Au cours des séances, vous allez apprendre à devenir plus conscient de vous-même et à mieux maîtriser votre corps et de votre esprit. Vous apprendrez des exercices simples, à la portée de tous, qui vous aideront à combattre, notamment : le **stress**, la **fatigue**, les **angoisses**, la **colère** et la **douleur**. La pratique régulière de la sophrologie d'abord accompagnée par le sophrologue, puis de façon autonome, permet à chacun d'optimiser ses capacités et ses propres ressources.



Cycle de 4 séances

le **lundi** en fin de matinée

Prendre conscience de son schéma corporel

Atelier autour du Goût

Les patients traités par chimiothérapie expriment régulièrement une modification de leur perception du goût (perte des saveurs, goût amer...). Cette situation peut conduire à un désintérêt pour l'alimentation, voire une dénutrition. Par ailleurs, la fatigue liée à la maladie peut être un obstacle à la préparation de repas complets et réguliers. L'objectif de cet atelier est donc de permettre à ces patients de **réapprendre à cuisiner** de manière conviviale, interactive... et d'y **prendre plaisir** ! Chaque atelier débute par une courte introduction assurée par un **nutritionniste** du CHU. La partie pratique est animée par un **chef professionnel** avec la participation d'une **diététicienne**. L'Atelier autour du Goût a lieu deux à trois fois par an pour un groupe d'une dizaine de personnes maximum.



Pour connaître la date du prochain atelier, n'hésitez pas à contacter l'ERI



Le saviez-vous... ?



D'autres services vous sont proposés au CHU de Nantes tout au long de votre parcours de soin en fonction de vos besoins

Permanence juridique



Consultation de
Maquillage Thérapeutique



FACE AU CANCER

Espace de Rencontres
et d'Information

Permanence juridique

Vous rencontrez des problèmes d'ordre juridique ?

Succession **Droit des étrangers** **Surendettement**
Séparation / divorce **Droit de la famille** **Problèmes bancaires**
Droit du travail **Assurance** **Mesures de protection**
Consommation **Droit des sociétés**

Cette permanence peut vous aider

Des avocats du Barreau de Nantes
viennent gratuitement répondre à vos questions
et vous informer

Pour vous renseigner ou prendre rendez-vous
contactez l'ERI au 02 40 08 35 35

INFORMER
ORIENTER
SOUTENIR

PROTÉGER



Consultation de Maquillage Thérapeutique



*Apprendre à corriger une imperfection
pour retrouver confiance en soi.*

La consultation de maquillage thérapeutique, c'est une équipe spécialisée qui vous aide à trouver les gestes et les produits adaptés à votre correction et à votre peau.

Elle est ouverte aux **hommes** comme aux **femmes** sur simple rendez-vous au **02.40.08.32.22**.

Tous les vendredis - Hôtel Dieu - NANTES





FACE AU CANCER

L'ERI est un lieu d'écoute et d'expression, d'information et d'échanges. Accessible à tous et sans rendez-vous, il permet aux patients atteints de cancer et à leurs proches d'aborder les différents aspects de la maladie ou tout simplement de faire une pause dans un lieu neutre, convivial et en dehors des services de soins.

Un Accompagnateur en santé (personnel non soignant) vous y accueille et vous aide à mieux comprendre et mieux vivre la maladie, grâce à une écoute attentive et une information accessible. Il facilite également votre orientation vers le professionnel (médecin, assistante sociale, psychologue...) ou la structure (association, institution...) les plus adaptés à vos besoins et attentes. Par ailleurs, des activités sont mises en place afin de vous offrir bien-être et services (permanence juridique) dans le cadre d'une prise en charge globale.



L'ERI est ouvert **sans rendez-vous**

lundi et mardi

de 10h à 12h et de 13h à 18h

mercredi, jeudi et vendredi

de 13 à 18h

Hall d'accueil de l'Hôtel-Dieu
Rez-de-chaussée haut
(près de la cafétéria)

ACCUEILLIR
ÉCOUTER
INFORMER

ÉCHANGER

Stephen ROTH

Accompagnateur en santé

02 40 08 35 35

eri@chu-nantes.fr