

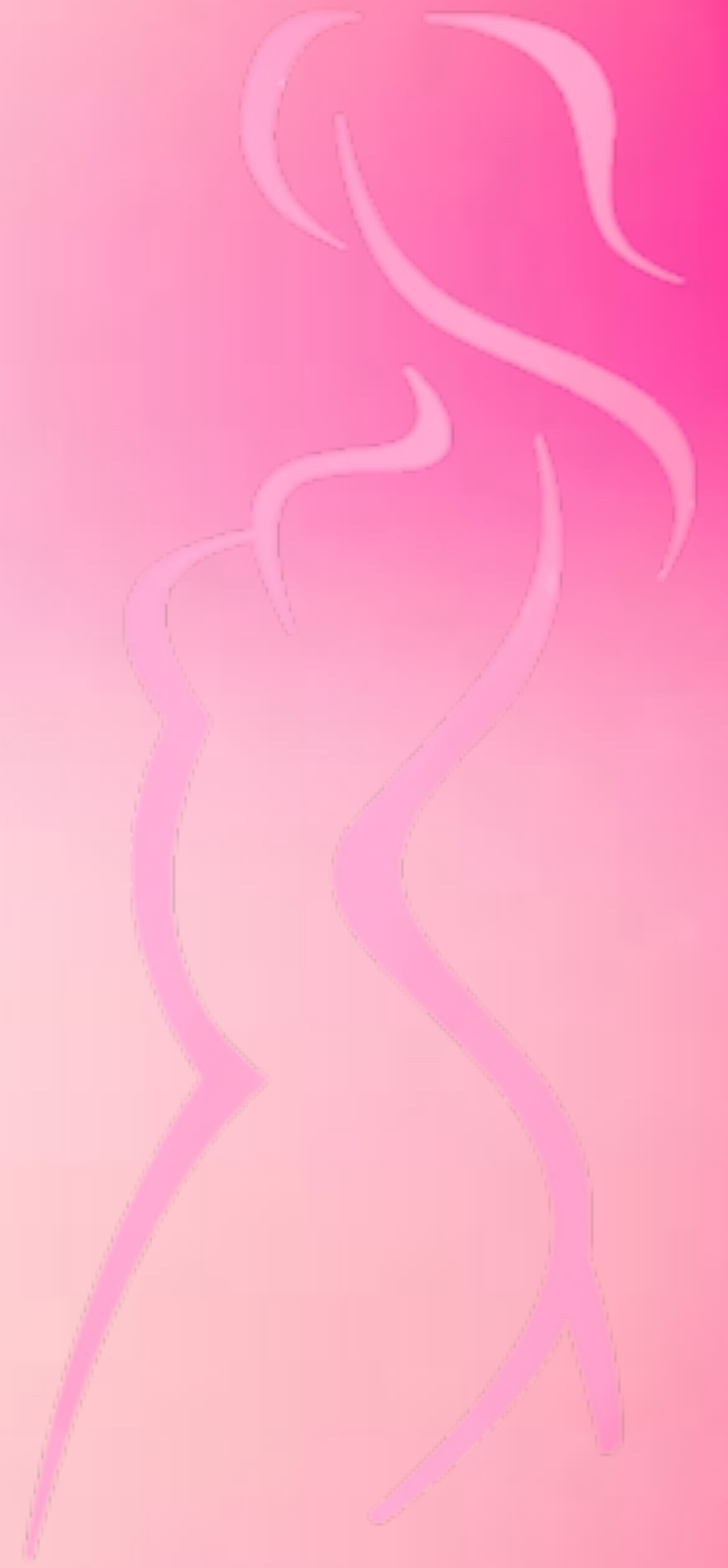
Apport de la Mindfulness dans la prise en charge du cancer du sein

Dr Kenza Bouredji

Oncologue médical
CH.Antibes
Centre Antoine Lacassagne

Liens d'intérêts

Aucun



Mind full or Mindfulness



CONSCIENCE PLEINE **OU** PLEINE CONSCIENCE ?

Méditation de Pleine conscience ?



La méditation de pleine conscience :

Quelques idées reçues ...

Faux

- Faire le vide ou bloquer les pensées
- Relaxation ou sophrologie
- Thérapie alternative
- Démarche spirituelle

Vrai

- Entraînement de l'attention
- Ne pas s'attacher aux pensées, ruminations ou bavardage mental
- Régulation émotionnelle
- Identifier automatismes et habitudes de réactivité
- Démarche laïque

La pleine conscience (Mindfulness)

"La pleine conscience se définit par une attention métacognitive, sans jugement et non réactive, portée l'expérience du moment présent, sans être happé par des pensées au sujet du passé ou du futur".

Garland- 2007

...est un état de conscience

qui résulte du fait de porter son attention ,intentionnellement sur l'instant présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment.

Pr Jon Kabat-Zinn -2005

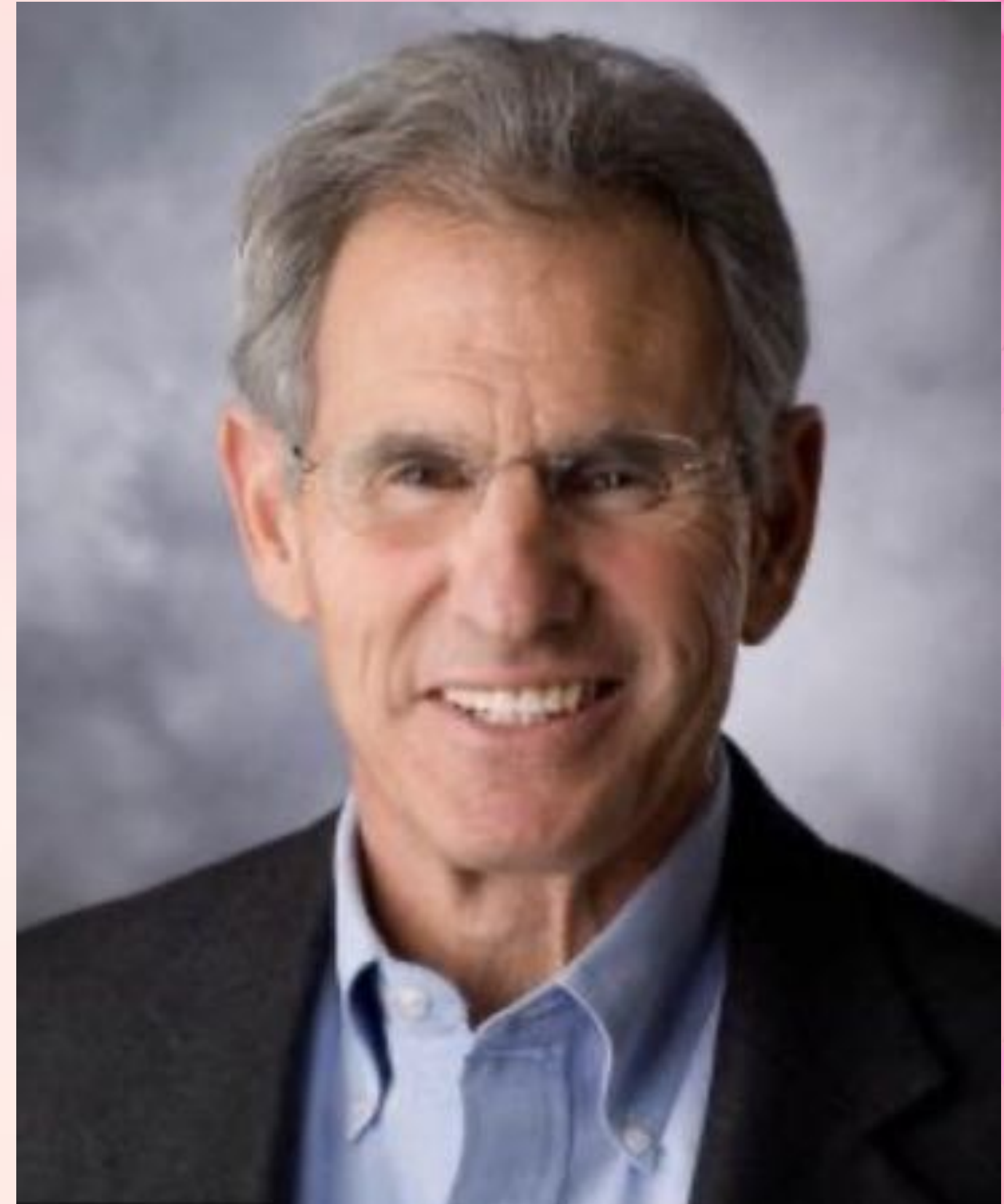
Les 7 bases de la pleine conscience

l'acceptation
le non jugement
le lâcher-prise
La bienveillance pour soi
Avoir un regard neuf
le non but
la patience

Science et phénoménologie de l'expérience vécue...

Jon Kabat-Zinn

- **Scientifique, écrivain et enseignant de méditation**
- **Professeur émérite à la faculté de médecine de l'université du Massachusetts**
- **Fondateur et président du Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (1995)**
- **Fondateur (en 1979) de la Stress Reduction Clinic et du programme MBSR**
- **À l'origine de diverses applications cliniques d'entraînement de méditation de la pleine conscience (interventions basées sur la pleine conscience)**



Le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction)

- **Une structure pédagogique standardisée**
- **Approche expérientielle**
- **En groupe, dimension participative**
- **Dialogue exploratoire**
- **Travail progressif et interactif**

- **Durée du programme: 8 semaines:**
 - **1 séance de 2h30 à 3h par semaine en groupe**
 - **1 entraînement quotidien de 40 minutes environ (fiches de travail et enregistrements)**
 - **1 journée entière de pratique en groupe puis toute la vie...**



Le programme MBSR



Des tâches à faire au quotidien

Des pratiques formelles:

- Bodyscan corporel, méditation assise (respiration, sensations, douleurs),
- Méditation couchée, méditation en marchant, yoga couché
- Avec, puis sans guidance

Des exercices informels:

- Méditer en mangeant:
- Observer une routine,
- Calendrier des événements agréables/ désagréables, observer une situation de réactivité automatique, **pratique du STOP**
- Apprendre à être en pleine présence au lieu de réagir au cours de la vie quotidienne



Autres programmes basés sur la PC: MBCT, MBRP...

Programme MBCR : Mindfulness Based Cancer Recovery

Développé des Professeurs en onco-psychologie (Linda Carlson et Michael Speca) de l'université de Calgary Canada

Basé sur le programme MBSR , spécifiquement pour les patients atteints de cancer

Tolérance aux effets secondaires des traitements : plusieurs études

Perte des cheveux : Pratique de méditation pour aider à alléger la souffrance liée aux changements de l'image et de l'identité , changement de perception , se relier à un soi plus stable

Troubles du sommeil : Une heure de sommeil en plus en moyenne après avoir terminé le programme (Carlson et Grand, 2005) avec réduction du stress et de la fatigue, pratique de focalisation sur la respiration

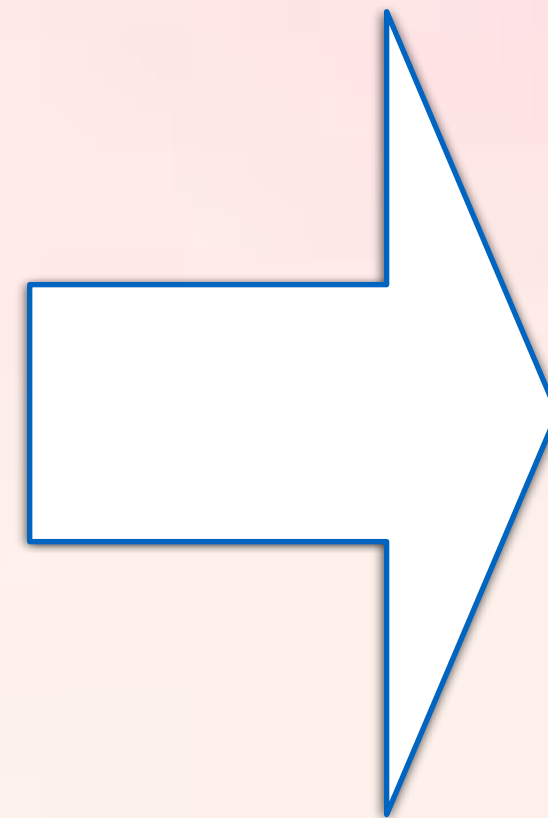
Douleur

Nausées: pratiques de respiration profonde pour contrôler les anticipations anxieuses ou le souvenir de l'expérience de la nausée

Accueillir les émotions douloureuses : **faire face plutôt que de lutter**

Faire face consciemment aux symptômes liés au cancer et aux effets secondaires

Modification de l'image de soi
Perte des cheveux
Les nausées anticipées
douleur
Fatigue
Troubles du sommeil
Anxiété
Douleur



Changement de perspective
Modification de la relation à
l'expérience
Distanciation cognitive et
émotionnelle
Une alternative à l'évitement
des symptômes désagréables

Experience du cancer : Impact psychologique

Peur de la mort / impermanence de la vie : **Stress +++**

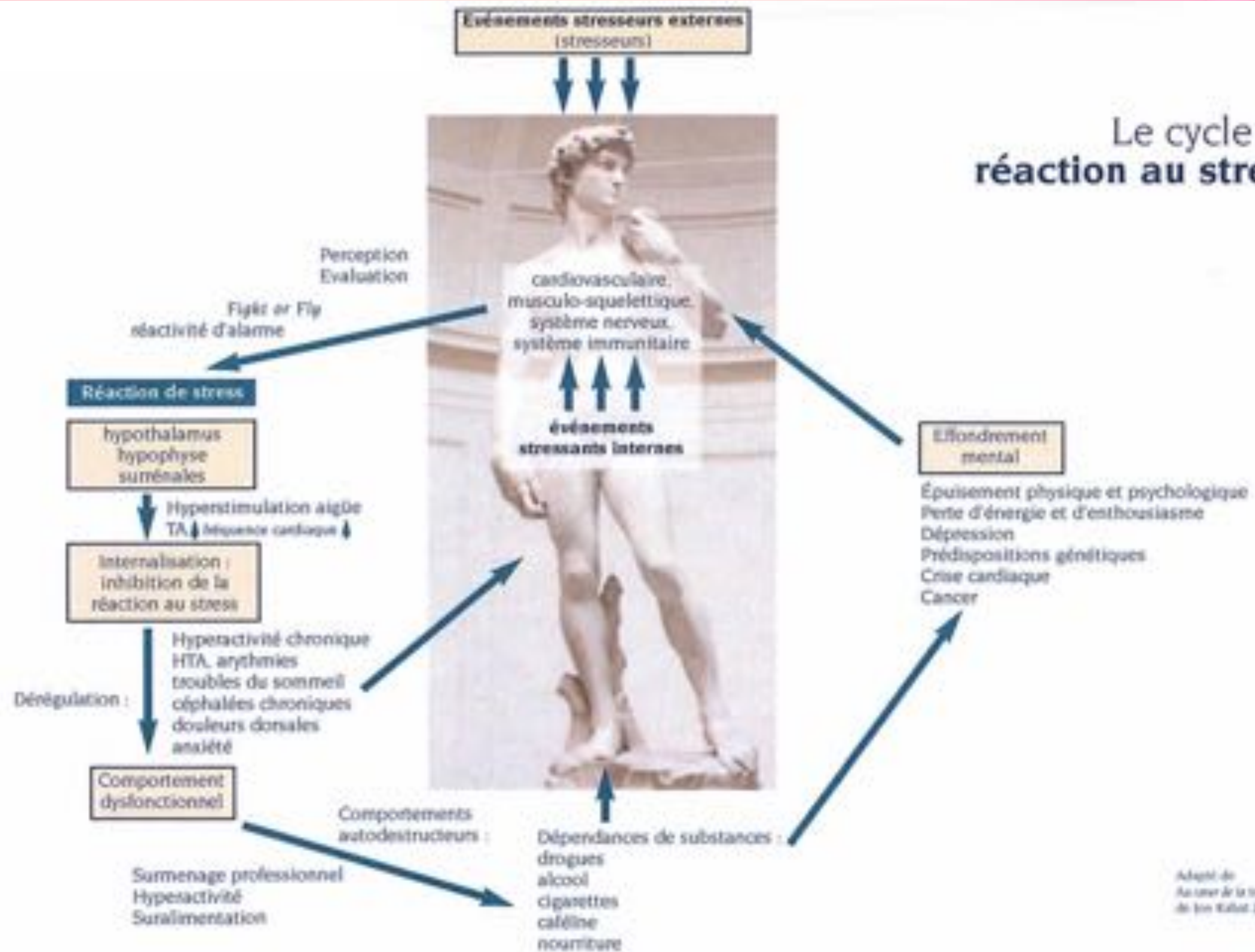
Ruminations, questionnements, peur de la rechute, inquiétudes sur l'avenir

Perte de contrôle /Lâcher prise

Perte des certitudes



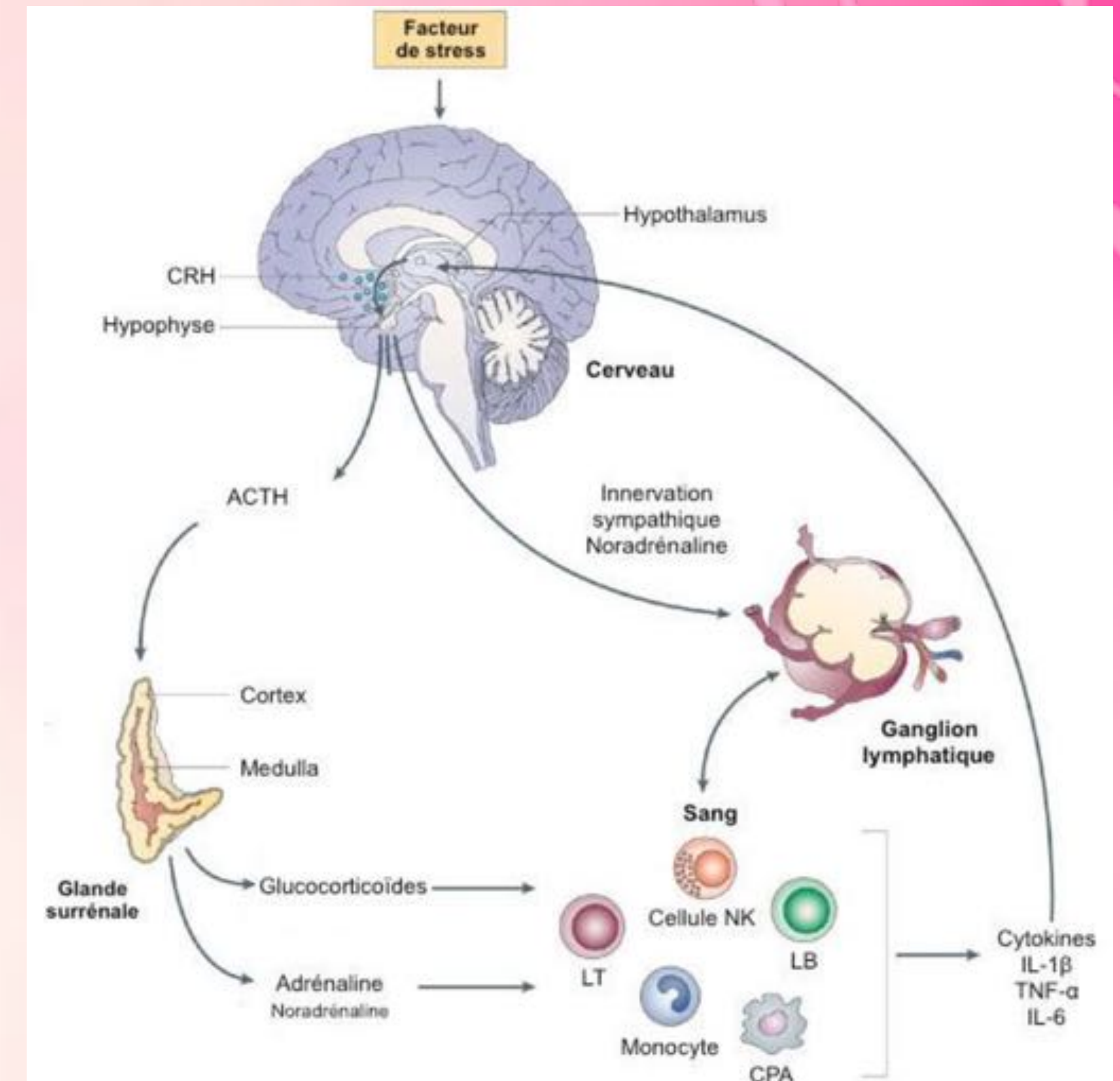
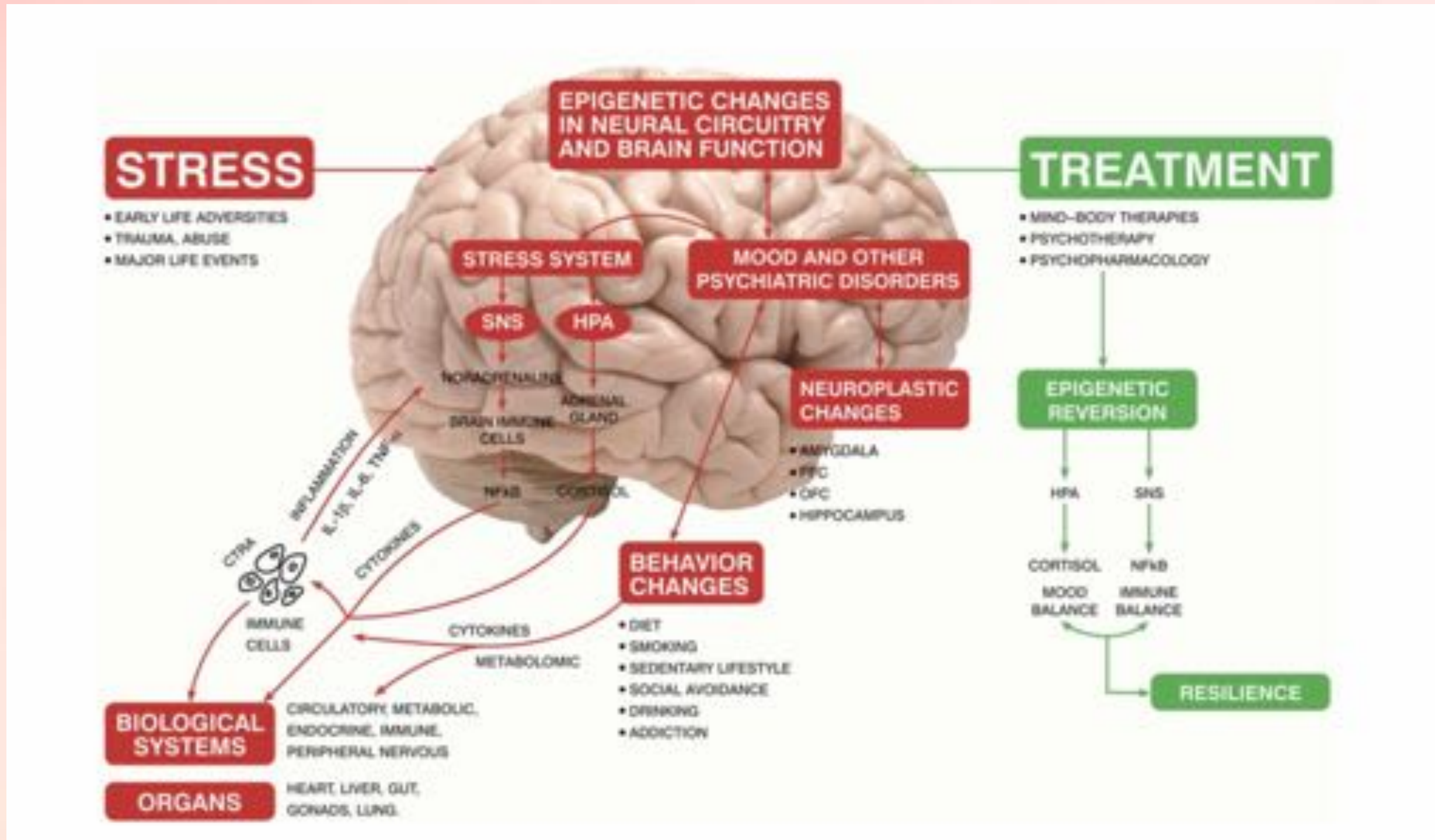
Le cycle de réaction au stress



Adapté de
Le stress et la santé
de Jon Kabat-Zinn

Les interactions psycho neuro endocrino immunologiques

Impact du stress




Des liens interactifs majeurs entre stress et neuro inflammation

Détresse psychologique et efficacité des inhibiteurs de points de contrôle immunitaire- ASCO 2022

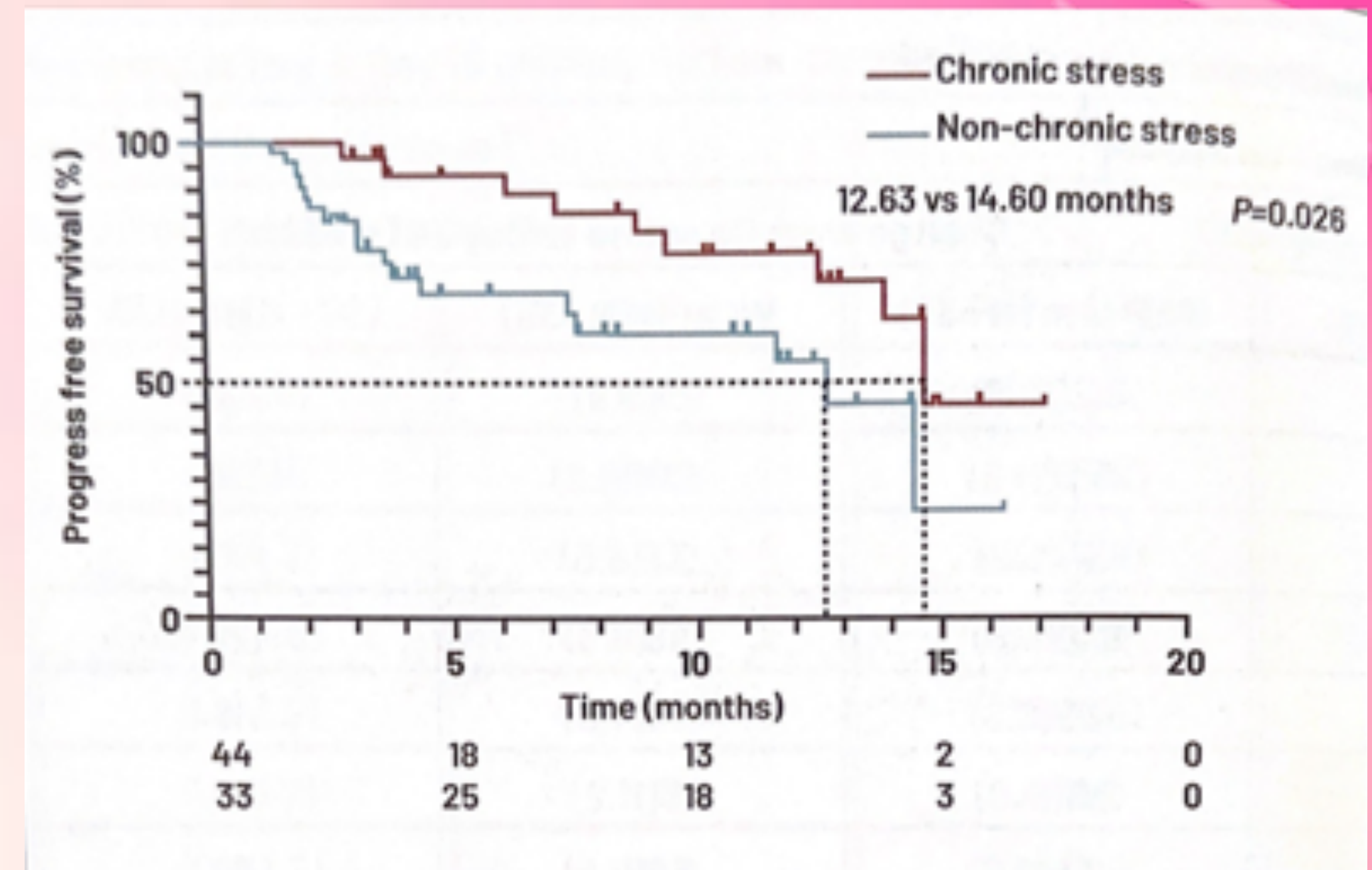
Journal of Clinical Oncology®

An American Society of Clinical Oncology Journal

Correlation of psychological distress with quality of life and efficacy of immune checkpoint inhibitors in patients with newly diagnosed stage IIIB-IV NSCLC.

 Check for updates

[Fang Wu](#), [Chunhong Hu](#), [Yizheng Li](#), [Yue Zeng](#), [Junqi Liu](#), [Xiaohan Liu](#), ...



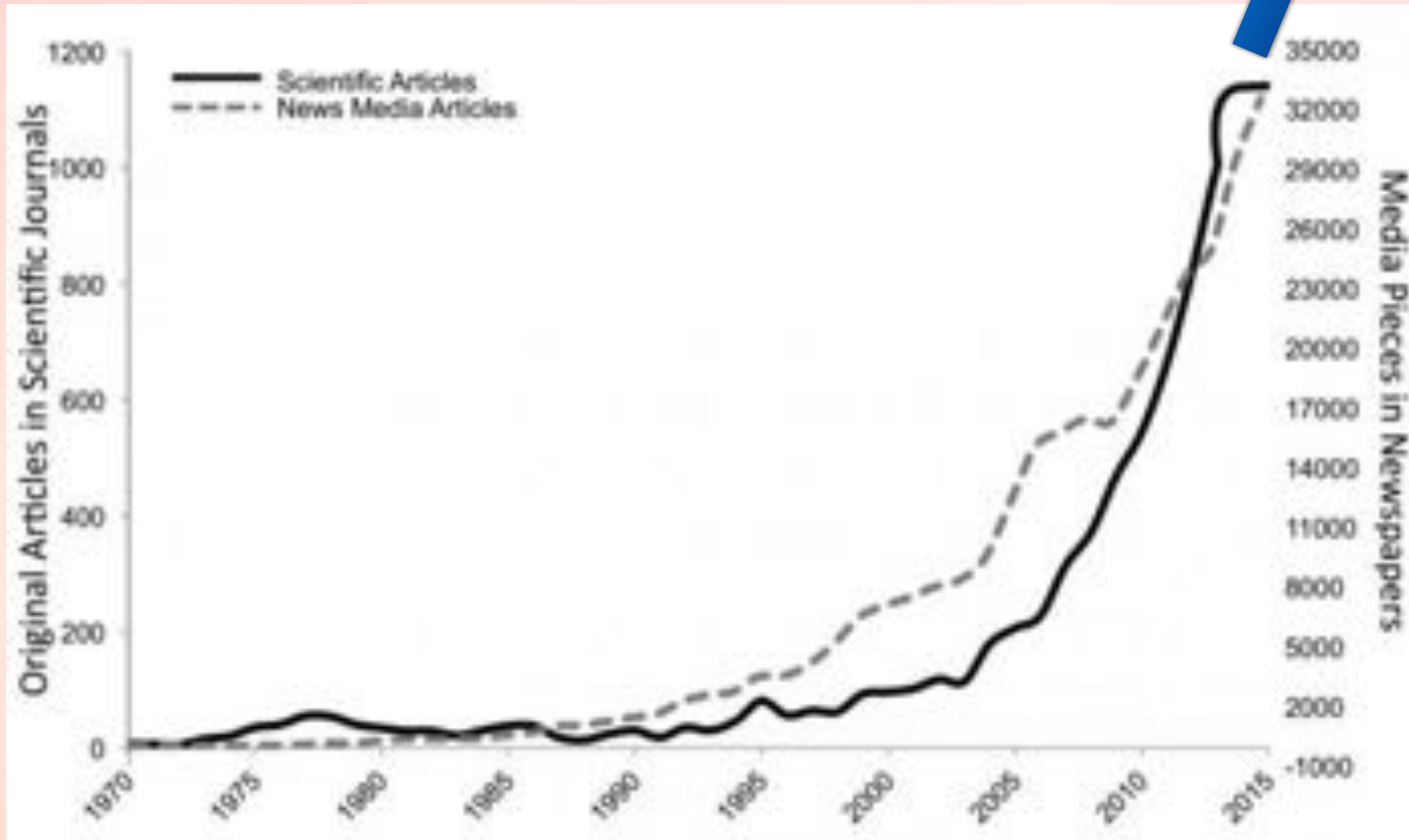
Chez les patients souffrant de détresse psychologique et de stress chronique:

- **Diminution de la qualité de vie**
- **Efficacité moins bonne de l'immunothérapie en termes de taux de réponse objective et de SSP.**

Des mécanismes potentiels hormonaux de non réponse aux ICI ont été explorés.

Recherche et développement de la méditation de pleine conscience

2022



Research on mindfulness meditation



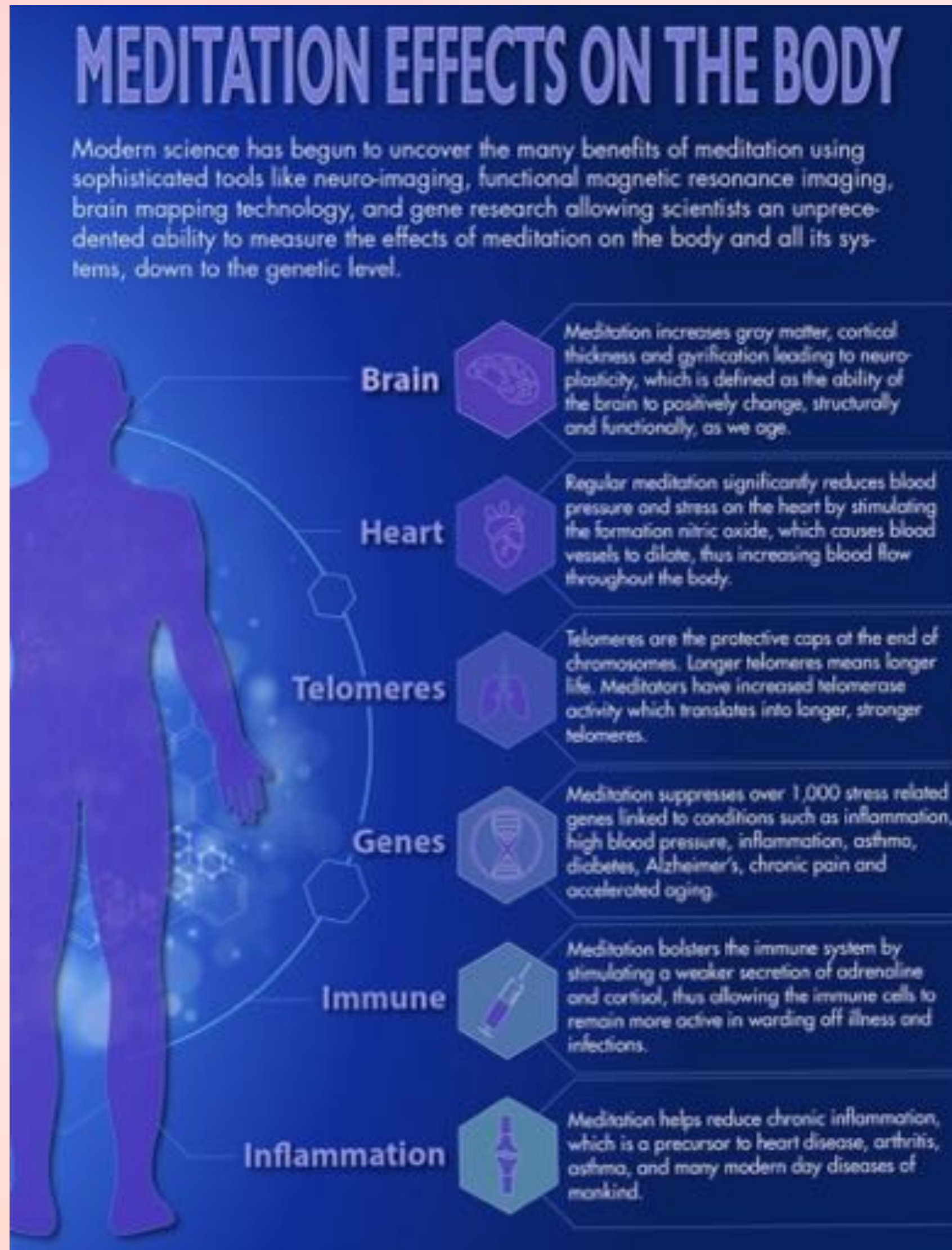
Bienfaits de la méditation sur la santé



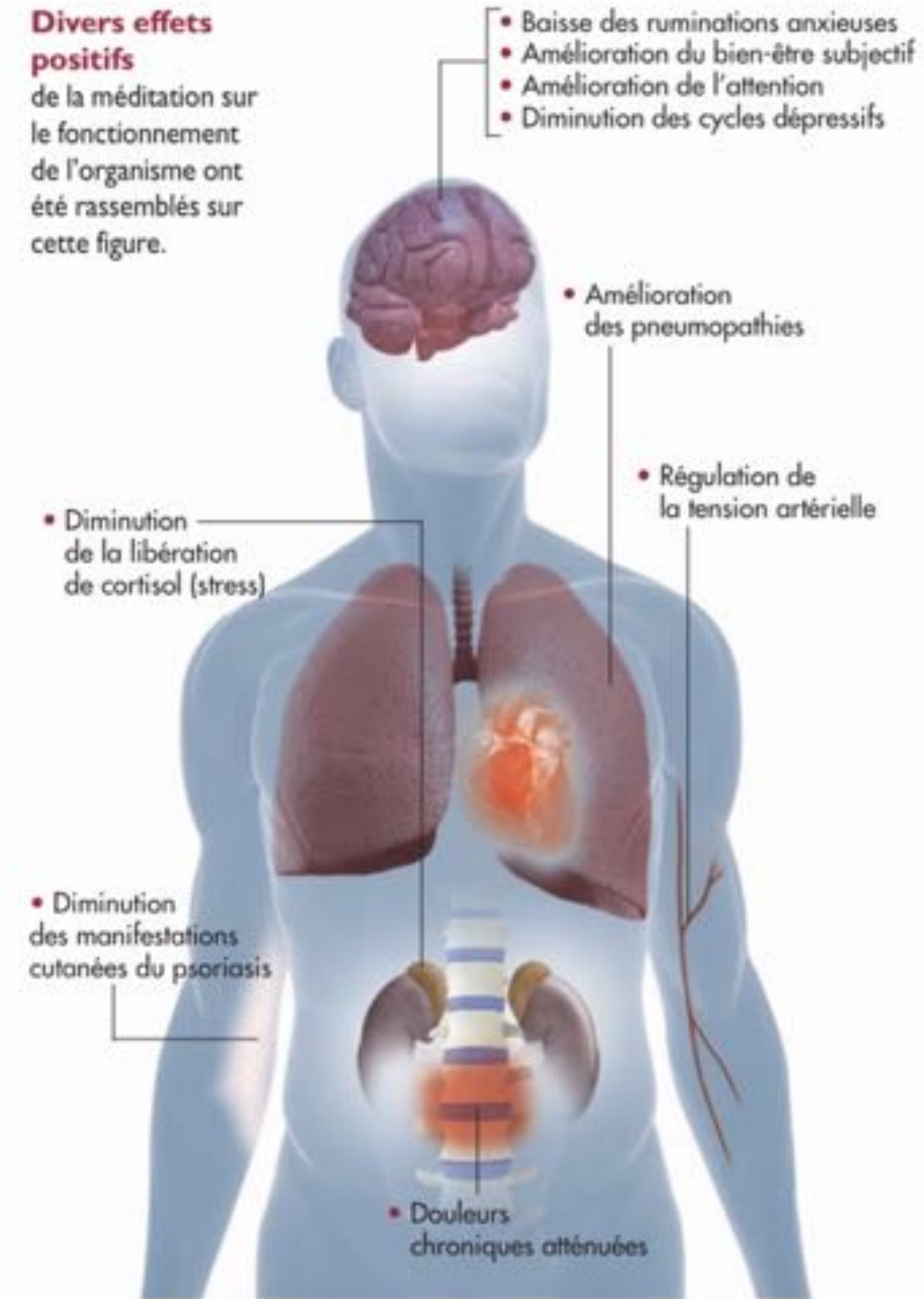
8 semaines de méditation, augmente la zone des émotions positives (le cortex préfrontal gauche).

2008

Richard Davidson



Divers effets positifs de la méditation sur le fonctionnement de l'organisme ont été rassemblés sur cette figure.



Effet sur le vieillissement cellulaire

Augmentation de 30 % de l'activité de la télomérase

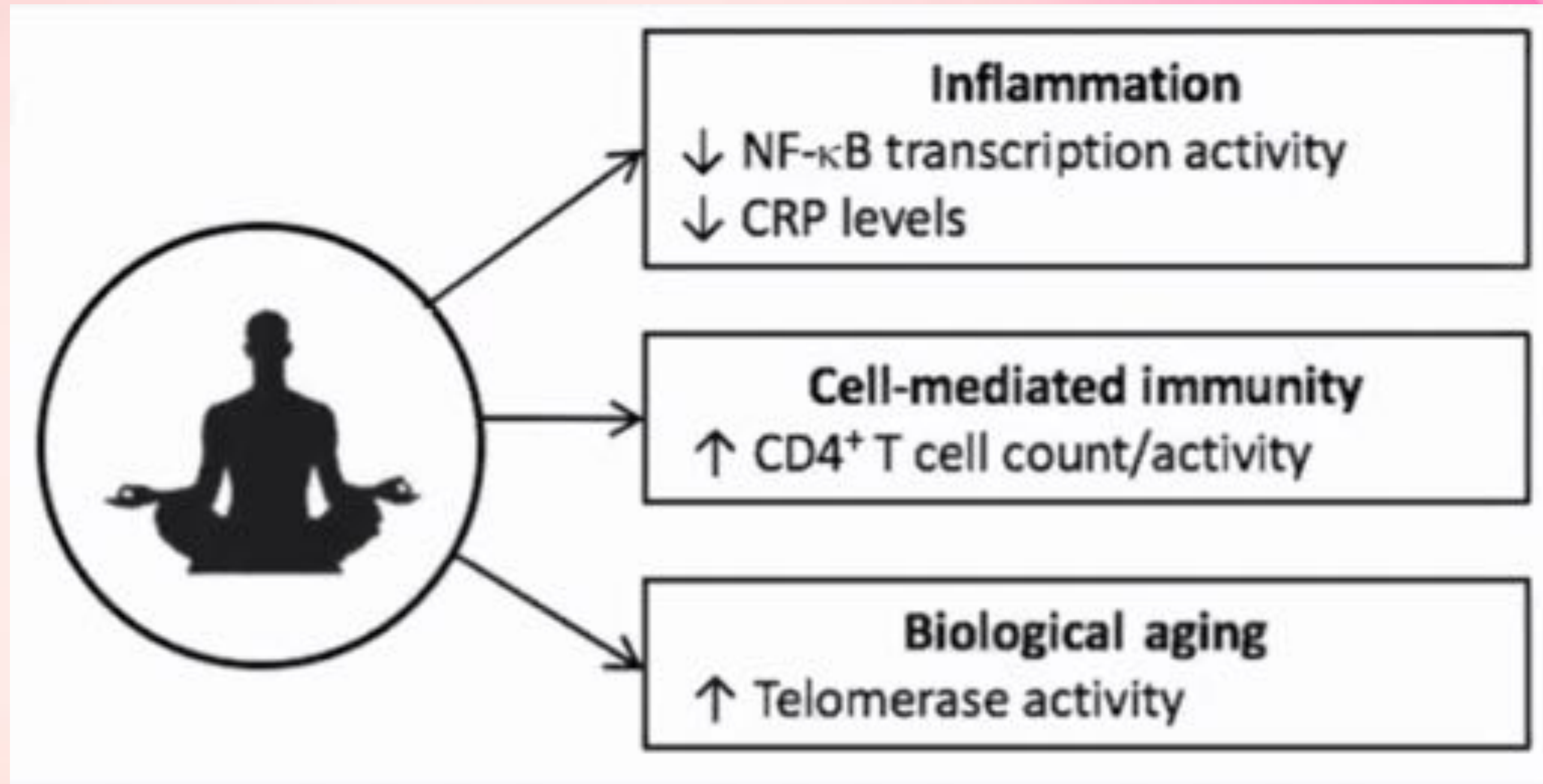
par rapport au groupe

contrôle

2010 Davis center of mind and brain

Epigénétique

Bienfaits de la méditation sur l'immunité



Black et al. Ann N Y Acad Sci. 2016;1373(1):13-24.

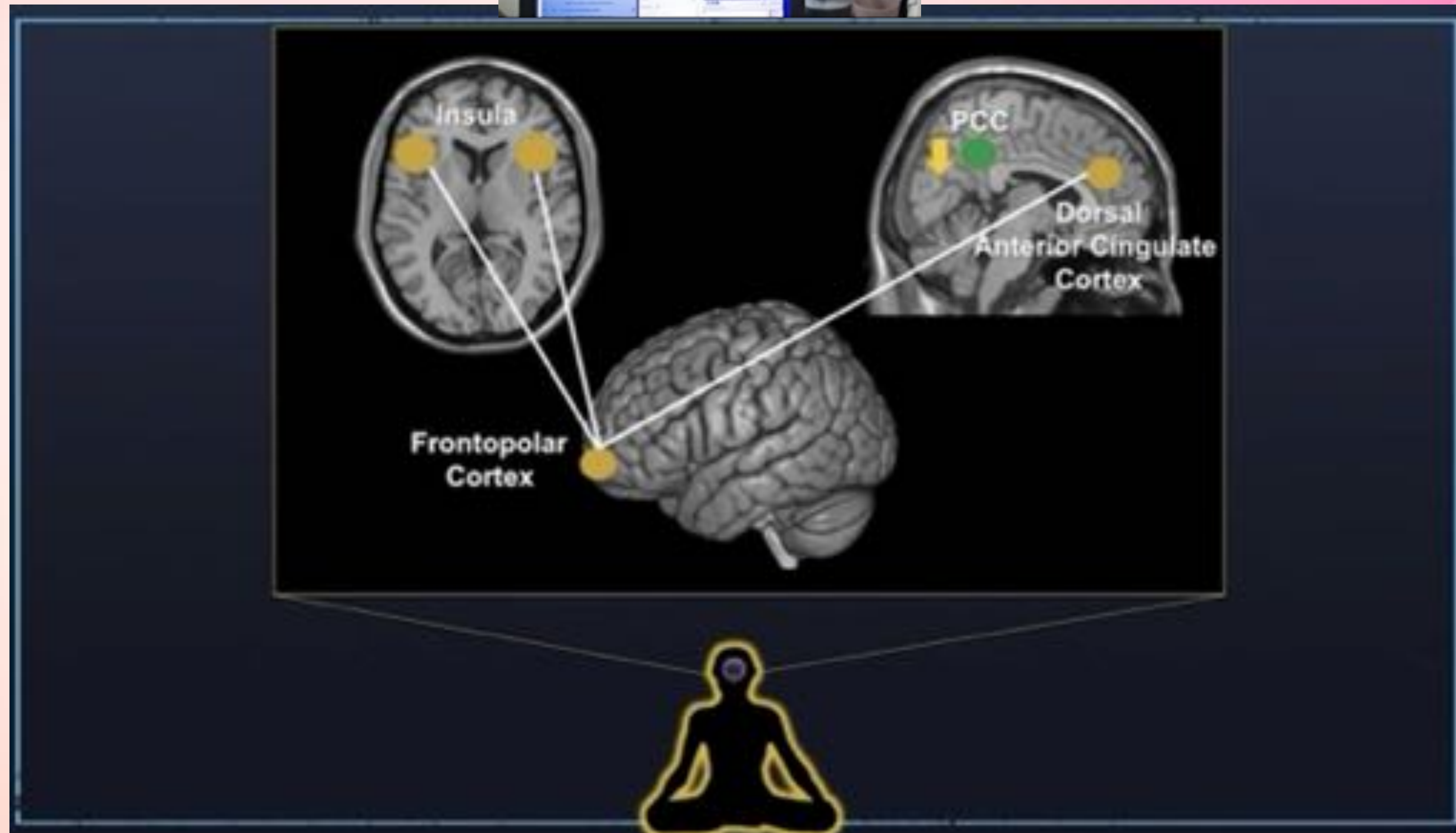
Bienfaits de la méditation sur le vieillissement

JAMA Neurology | **Original Investigation**

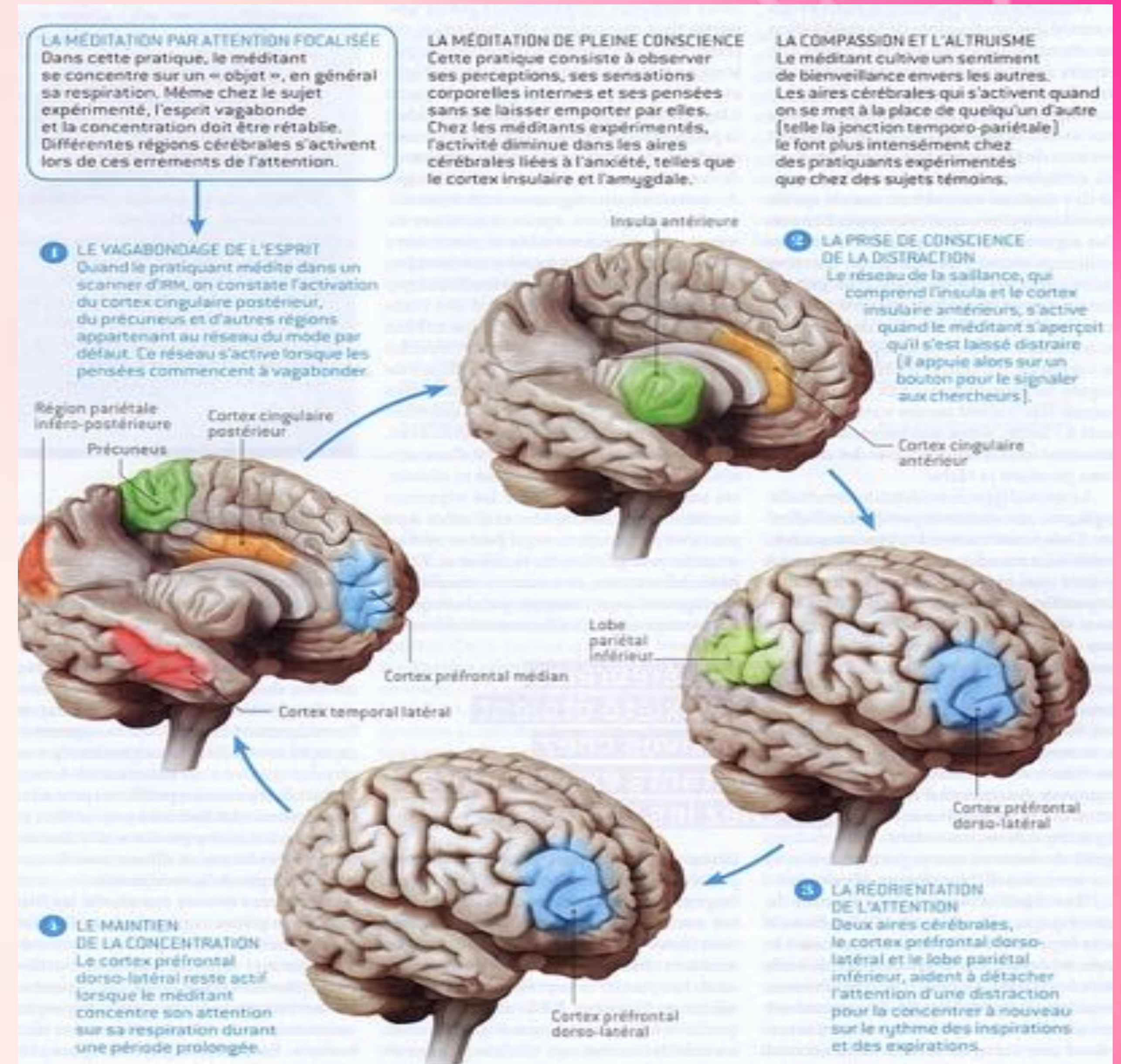
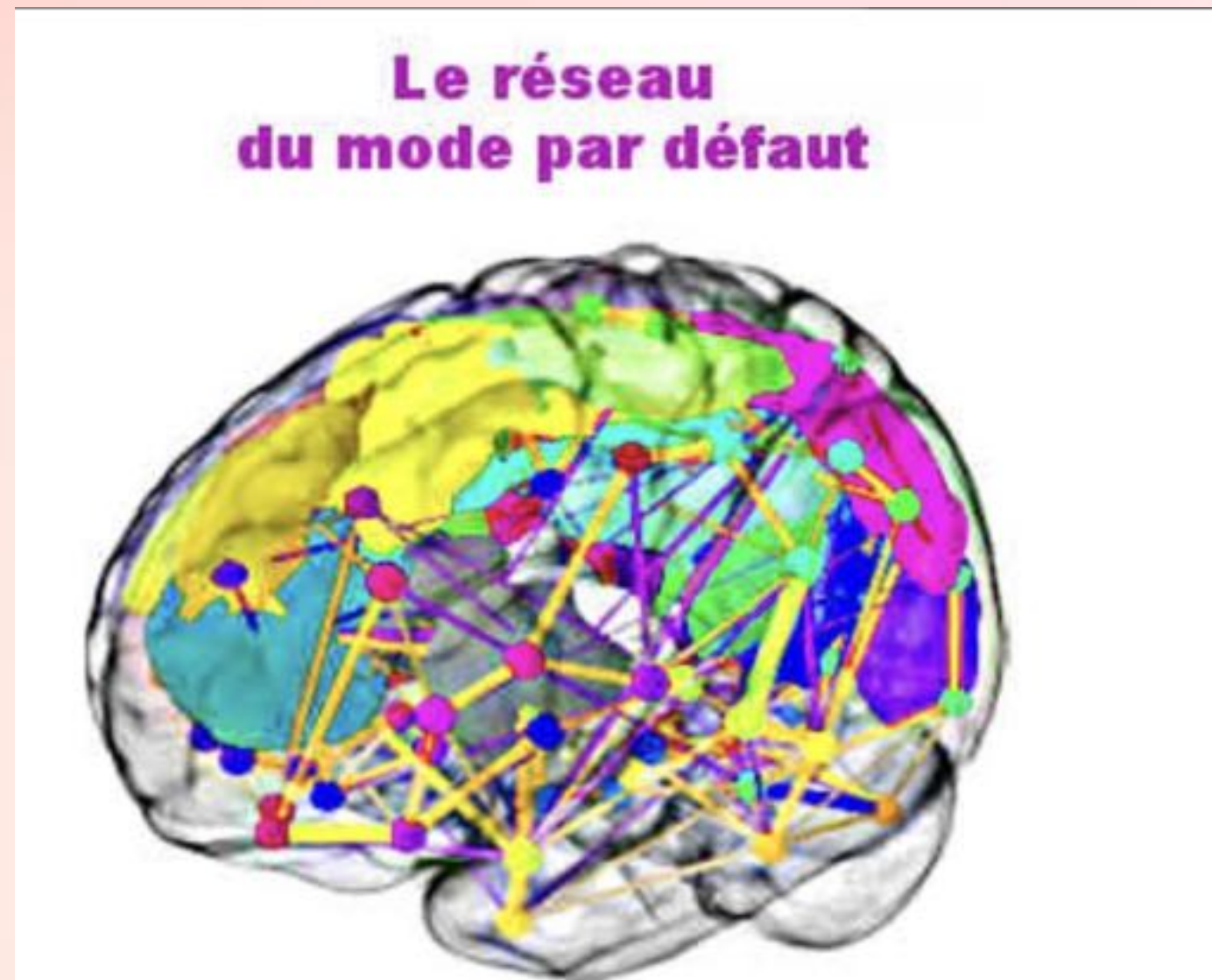
Effect of an 18-Month Meditation Training on Regional Brain Volume and Perfusion in Older Adults The Age-Well Randomized Clinical Trial

Gael Chételat, PhD; Antoine Lutz, PhD; Olga Klimecki, PhD; Eric Frison, MD, PhD; Julien Asselineau, MSc;

Plusieurs études sur la méditation et ses effets sur le cerveau

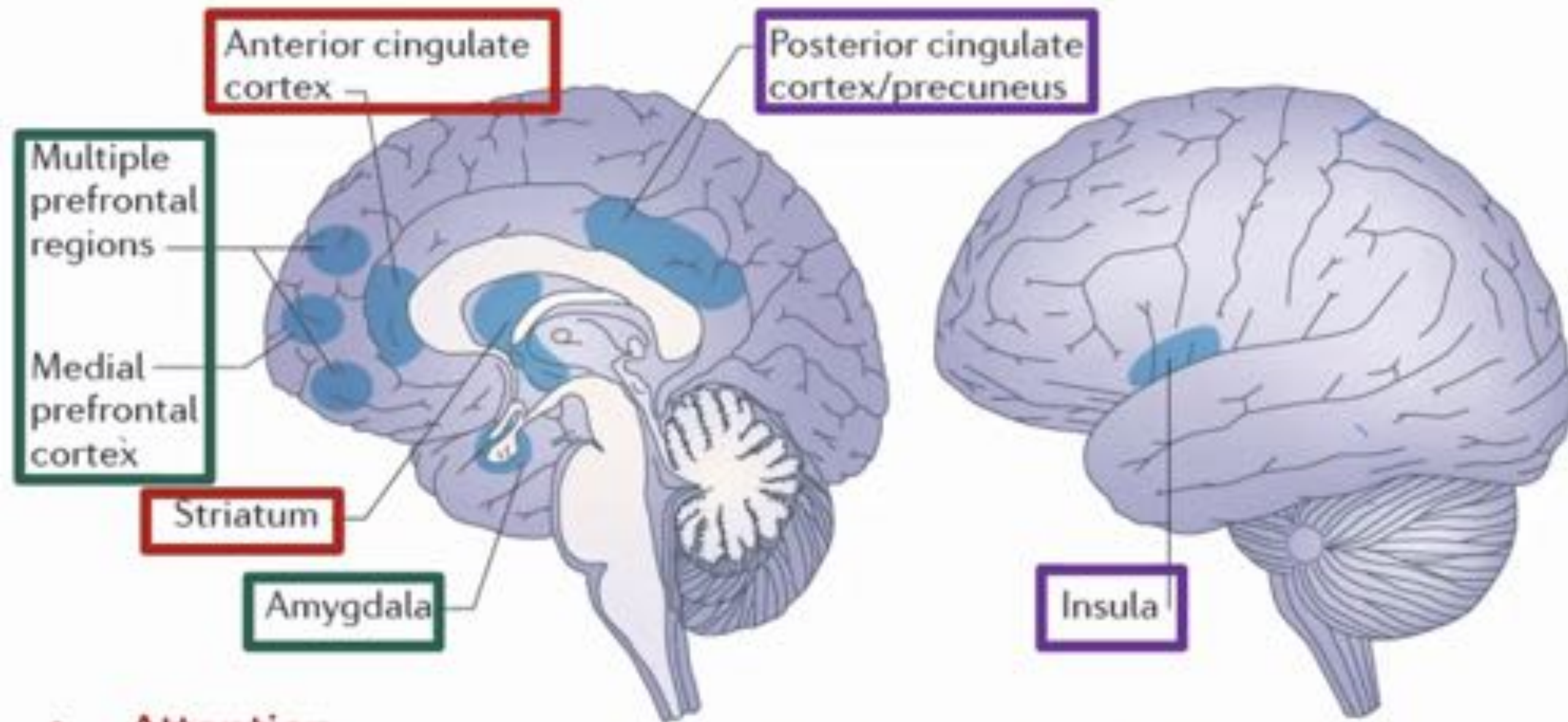


Reseau par défaut : vagabondage du mental



Errement de l'attention dans différentes régions du cerveau

Les régions du cerveau impliquées dans les 3 composantes fondamentales de la méditation



- Attention
- Régulation émotionnelle

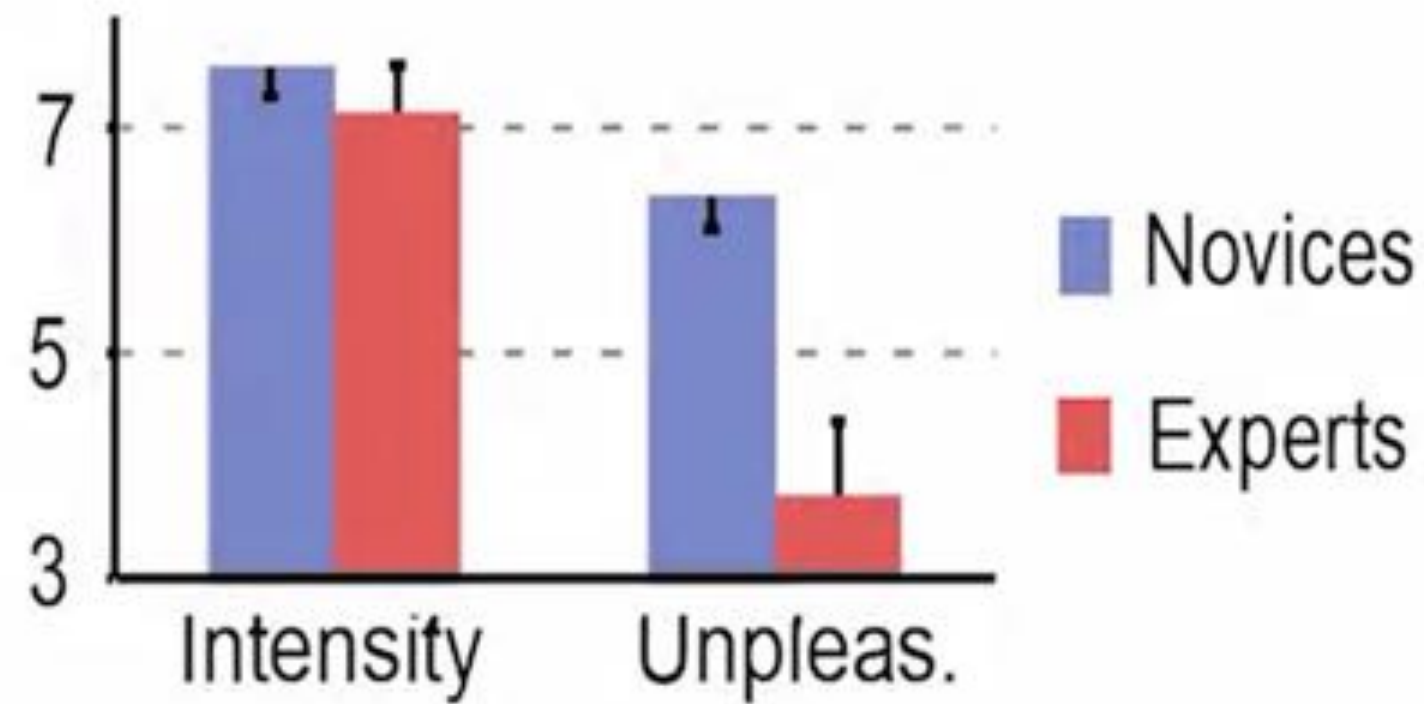
- Conscience de soi et du corps

Sperduti et al, 2012; Conscious. Cogn. ; 21 : 269 - 276
Tang et al, 2015; Nature Review Neuroscience ; 16 : 213 - 225

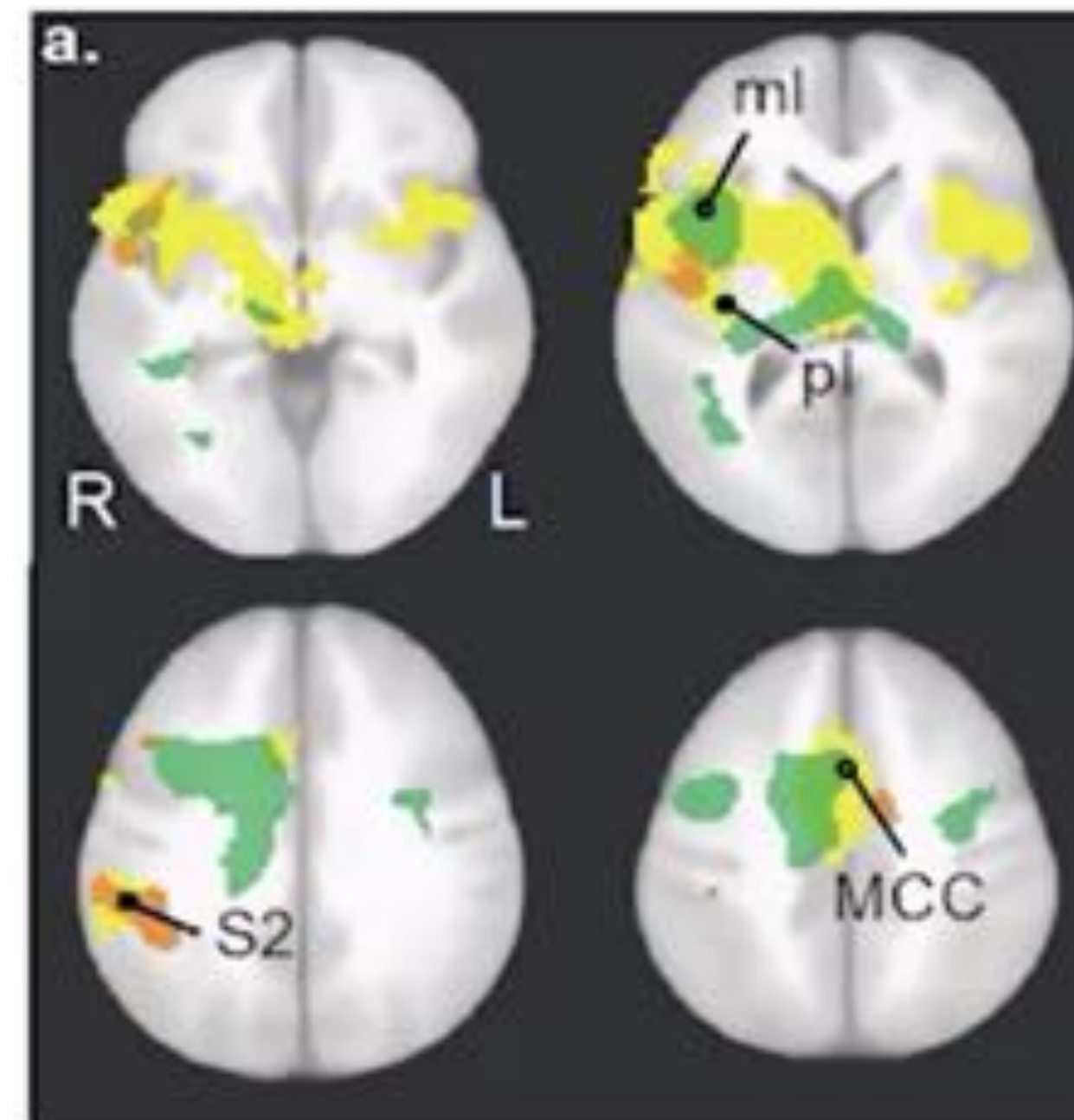
Méditation et douleur

Modulation de l'habituation neuronale aux stimuli nociceptifs par la méditation pleine conscience

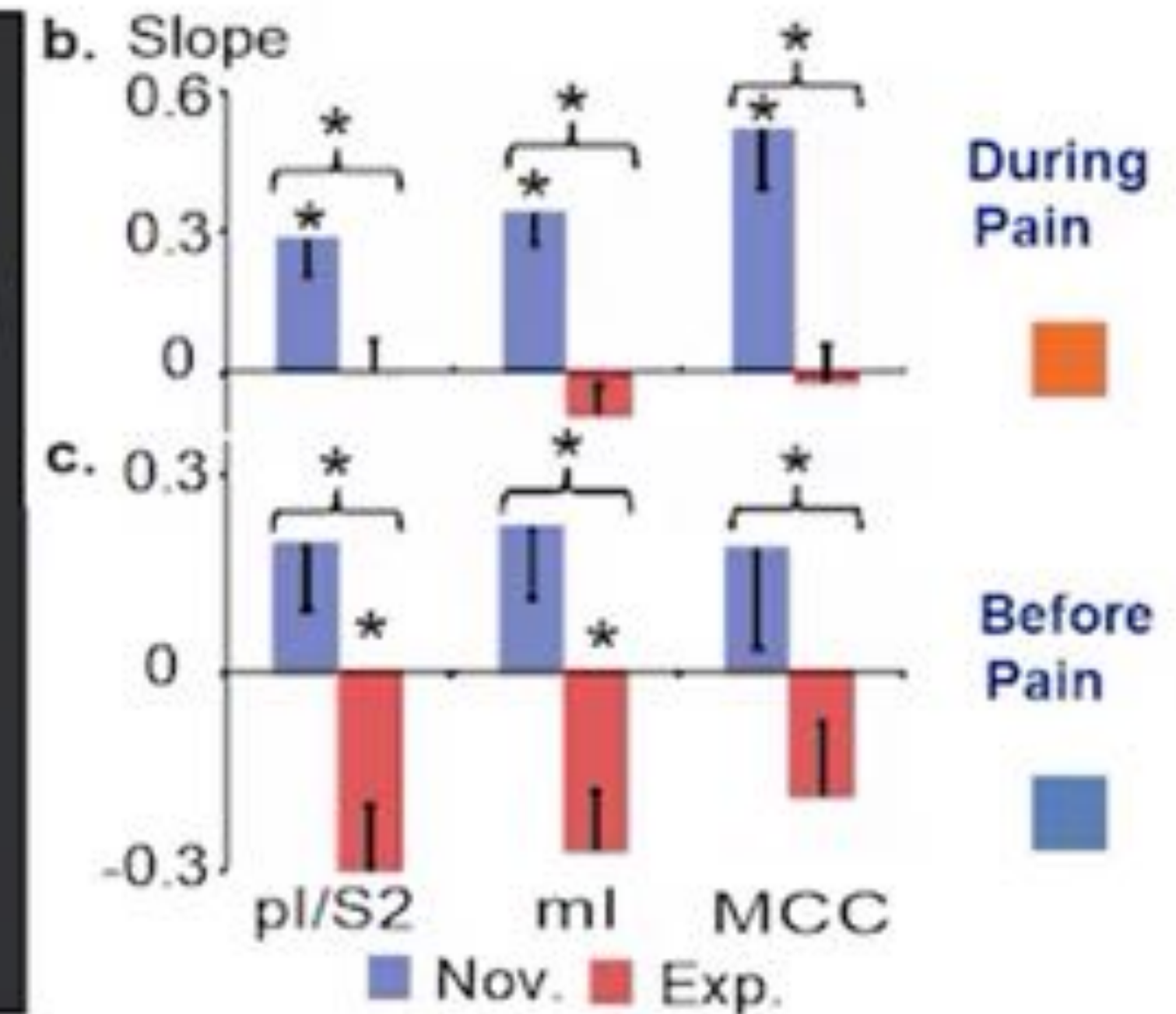
Découplage de la dimension sensorielle et affective de la douleur



Lutz et al. Neuroimage, 2009



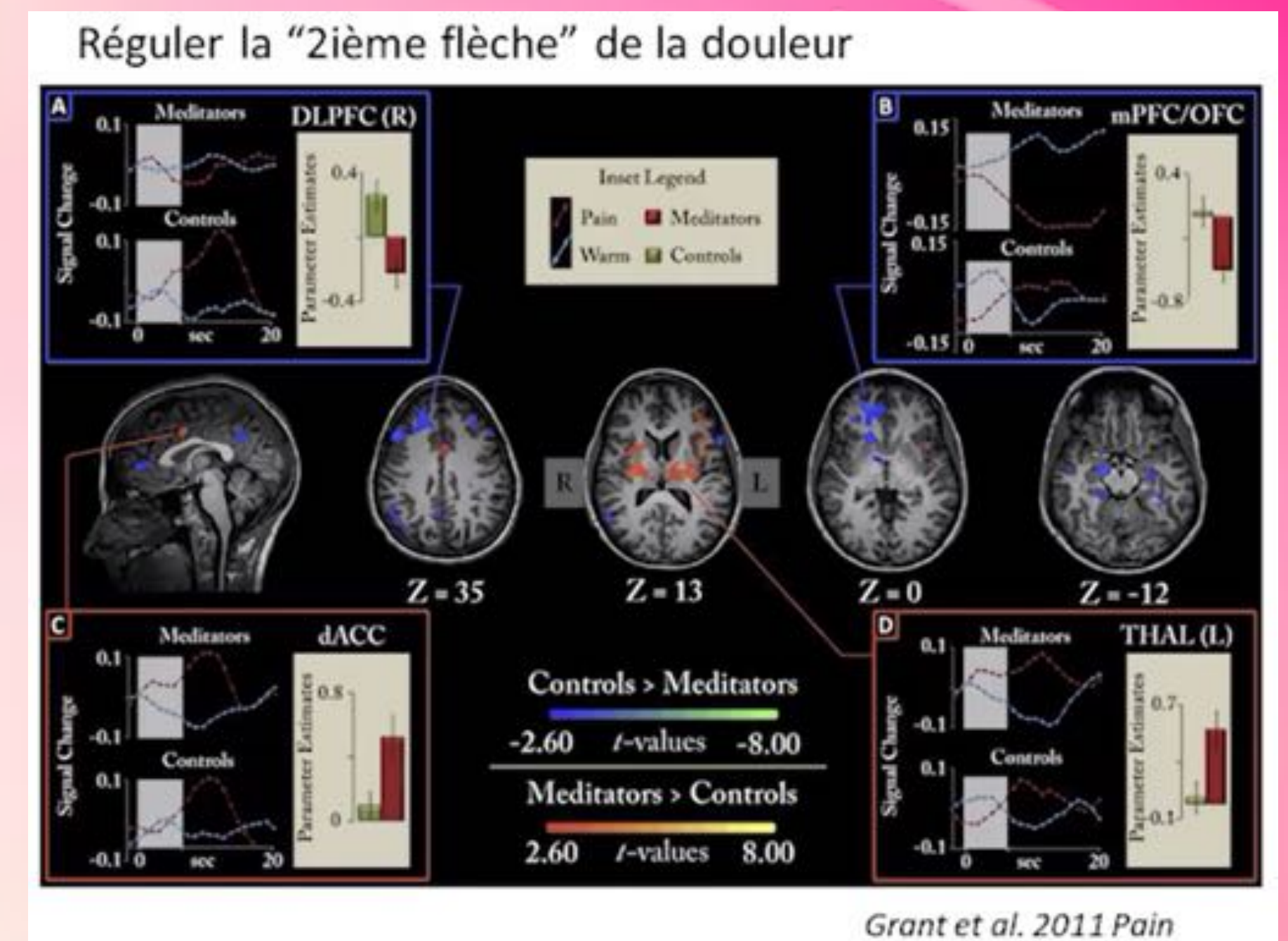
- a3, H > W, Exp & Nov
- a3, Block slope, Exp vs Nov
- a1+2, Block slope, Exp vs Nov



Lutz et al. Neuroimage, 2009

Méditation et Douleur

- Régulation des processus d'anticipation
- Expérience sensorielle augmentée
- Diminution du ressenti désagréable
- Diminution du vécu émotionnel
- Retour à la normale plus rapide
- Meilleure habituation



Khoury, et al. "Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis." *Clinical Psychology Review* 33.6 (2013): 763-771.

Gotink, et al. "Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs." *PloS one* 10.4 (2015): e0124344.

Brown, et al. "Meditation experience predicts less negative appraisal of pain: electrophysiological evidence for the involvement of anticipatory neural responses." *Pain* 150.3 (2010): 428-438.

Grant, et al. "A non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen meditators." *PAIN®* 152.1 (2011): 150-156.

Zeidan et al, « Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables ». *J Altern Complement Med* 16:867– 873. CrossRef Medline
Zeidan. Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *J Altern Complement Med*. 2010 Aug;16(8):867-73

Etudes dans le cancer du sein ?



Etudes MBSR et cancer du sein

Psycho-Oncology

Psycho-Oncology 24: 424–432 (2015)

Published online 18 June 2014 in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com). DOI: 10.1002/pon.3603

The effects of mindfulness-based stress reduction on objective and subjective sleep parameters in women with breast cancer: a randomized controlled trial

Cecile A. Lengacher^{1*}, Richard R. Reich^{2,3}, Carly L. Paterson¹, Heather S. Jim⁴, Sophia Ramesar¹, Carissa B. Alinat¹, Pinky H. Budhrani⁵, Jerrica R. Farias¹, Melissa M. Shelton¹, Manolete S. Moscoso¹, Jong Y. Park⁶ and Kevin E. Kip¹

¹College of Nursing, University of South Florida, Tampa, FL, USA

Controlled Clinical Trial > Brain Behav Immun. 2008 Aug;22(6):969-81.

doi: 10.1016/j.bbi.2008.01.012. Epub 2008 Mar 21.

Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer

Linda Witek-Janusek¹, Kevin Albuquerque, Karen Rambo Chroniak, Christopher Chroniak, Ramon Durazo-Arvizu, Herbert L Mathews



European Journal of Cancer

Volume 49, Issue 6, April 2013, Pages 1365-1373



Mindfulness significantly reduces self-reported levels of anxiety and depression: Results of a randomised controlled trial among 336 Danish women treated for stage I–III breast cancer ☆

Hanne Würtzen[✉], Susanne Oksbjerg Dalton, Peter Elsass, Antonia D. Sumbundu, Marianne Steding-Jensen, Randi Valbjørn Karlsen, Klaus Kaae Andersen, Henrik L. Flyger, Anne E. Pedersen, Christoffer Johansen

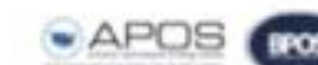
VOLUME 30 · NUMBER 12 · APRIL 20 2012

JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY

ORIGINAL REPORT

Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in Mood, Breast- and Endocrine-Related Quality of Life, and Well-Being in Stage 0 to III Breast Cancer: A Randomized, Controlled Trial

Caroline J. Hoffman, Steven J. Ersser, Jane B. Hopkinson, Peter G. Nicholls, Julia E. Harrington, and Peter W. Thomas



Psycho-Oncology

Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer

WILEY

Paper

Randomized controlled pilot study of mindfulness-based stress reduction for persistently fatigued cancer survivors

Shelley A. Johns[✉], Linda F. Brown, Kathleen Beck-Coon, Patrick O. Monahan, Yan Tong, Kurt Kroenke

First published: 17 August 2014 | <https://doi.org/10.1002/pon.3648> | Citations: 81

Integr Cancer Ther. 2013 Sep;12(5):404-13. doi: 10.1177/1534735412473640. Epub 2013 Jan 28.

A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction for women with early-stage breast cancer receiving radiotherapy.

Henderson VP¹, Massion AO, Clemow L, Hurley TG, Druker S, Hébert JR.

MBSR et cancer du sein

L'étude de l'étude Pathways to Wellness du Dr Ganz, un essai randomisé de phase III, multi-institutionnel, comparant deux types d'interventions, qui a démontré les bénéfices de la pleine conscience chez les jeunes patientes atteintes de cancer du sein

Journal of Clinical Oncology®

An American Society of Clinical Oncology Journal

original reports

Targeting Depressive Symptoms in Younger Breast Cancer Survivors: The Pathways to Wellness Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation and Survivorship Education

Julienne E. Bower, PhD^{1,2,3,4}; Ann H. Partridge, MD^{5,6,7}; Antonio C. Wolff, MD⁸; Elissa D. Thorer, MHS⁹; Michael R. Irwin, MD^{1,2,3,4}; Hadine Joffe, MD^{9,10,11}; Laura Petersen, MS⁴; Catherine M. Crespi, PhD^{4,12}; and Patricia A. Ganz, MD^{4,13,14}



Essai multi-institutionnel randomisé de phase III Pathway to Wellness

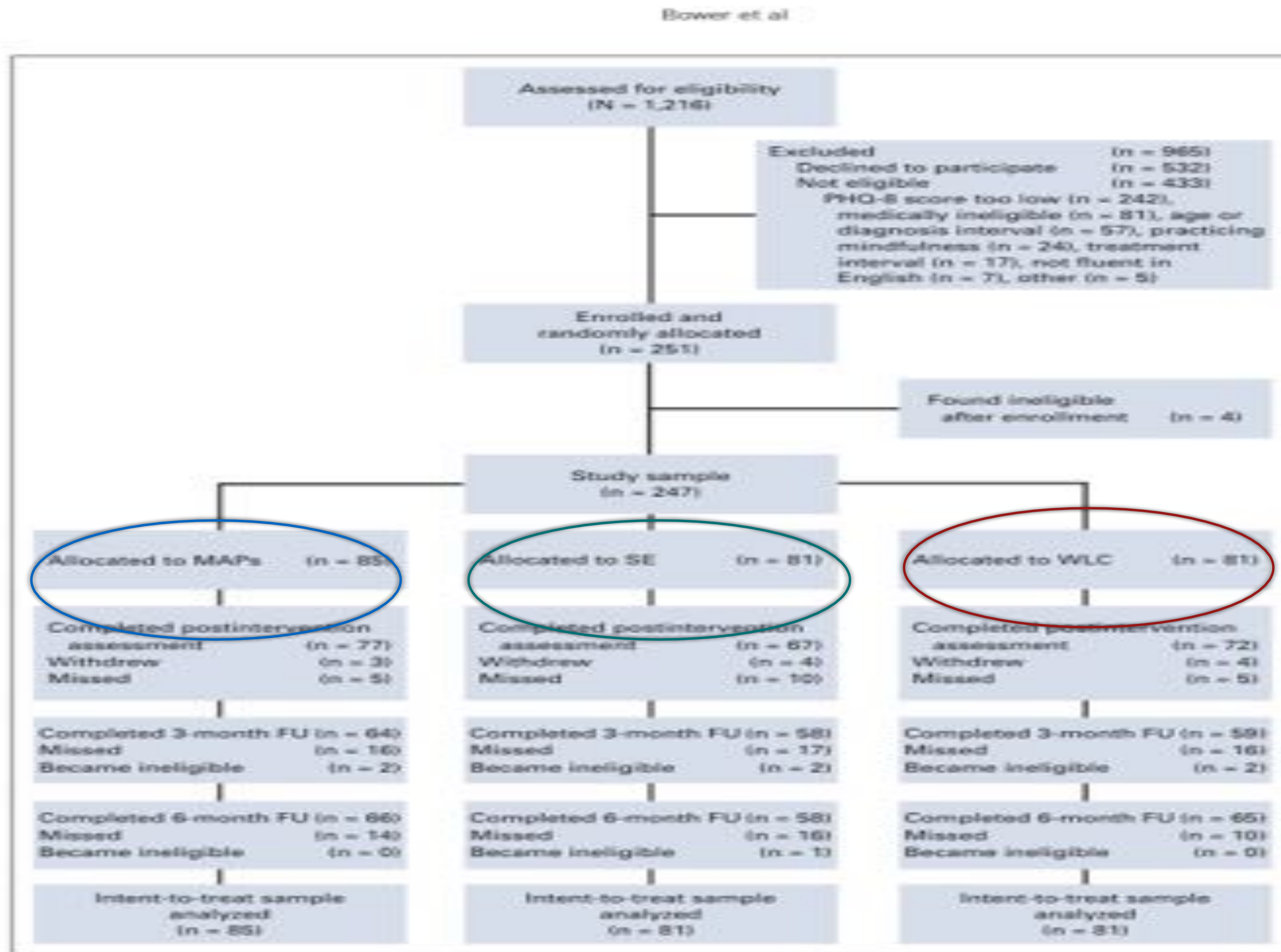


FIG 1. CONSORT diagram showing number of women screened, enrolled, and randomly assigned to the three study groups, as well as completion of study assessments. FU, follow-up; MAPs, mindful awareness practices; PHQ-8, Patient Health Questionnaire—8; SE, survivorship education; WLC, wait-list control.

Moyenne d'âge 45 ans

Des 247 patientes de la population en intention de traiter

- 85 dans le groupe de Mindfulness (MAPS)
- 81 dans le groupe éducation thérapeutique (SE)
- 81 dans le groupe témoin de la liste d'attente (WLC)

Essai randomisé phase III multicentrique Pathways to Wellness JCO 2021

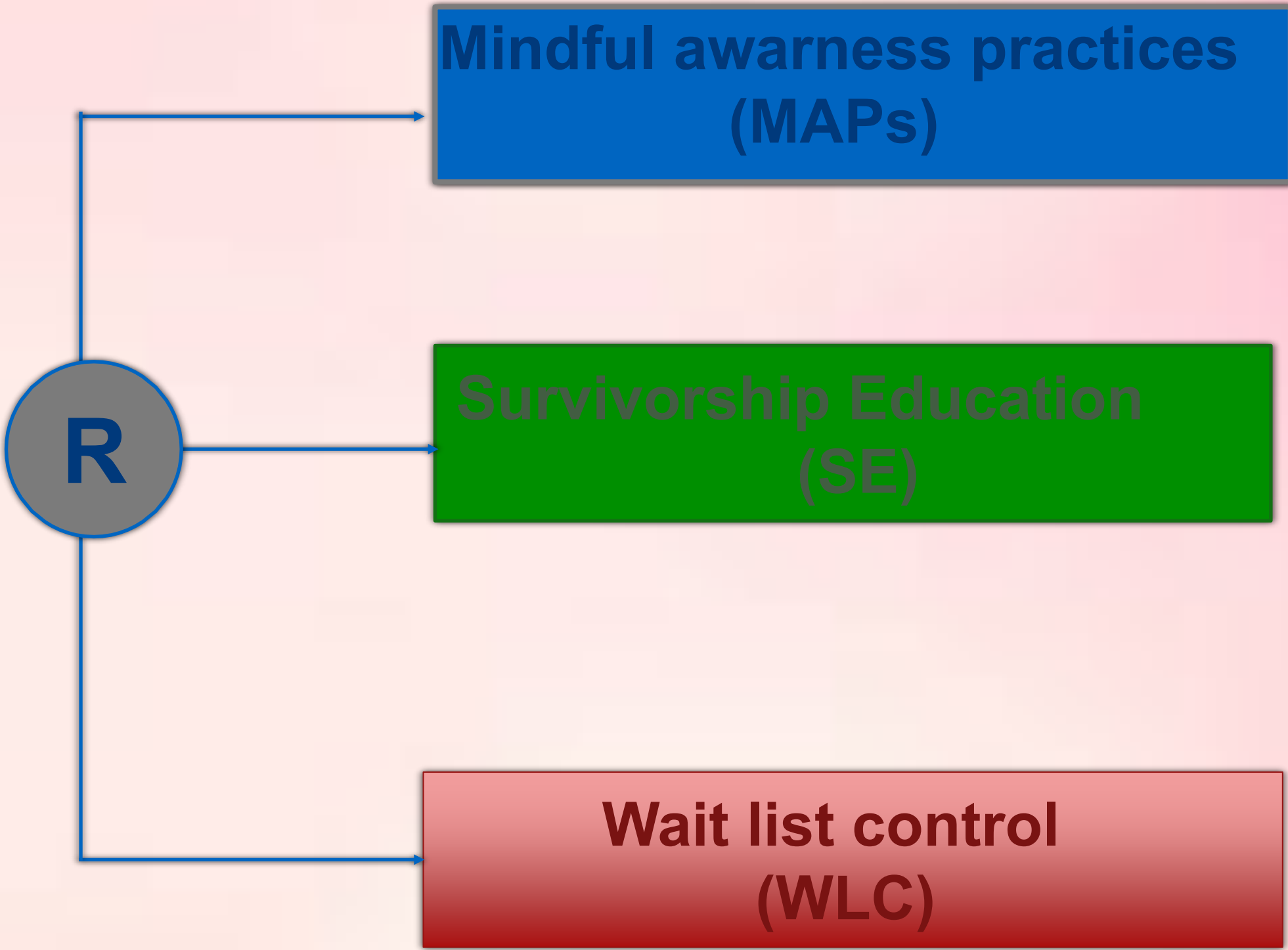
Younger BCS with elevated depressif symptoms

Inclusion criteria

- Age <50 years
- Breast cancer stage (0,I,II or III)
- Surgery, radiation, and/or chemotherapy at least 6 months
- Depressive symptoms as indicated by score ≥ 5 Questionnaire— 8 (PHQ-8)

Exclusion criteria :

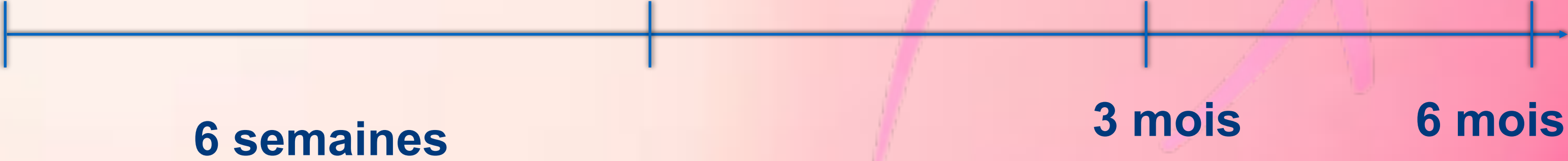
- Recurrent or metastatic breast cancer
- Another interval cancer diagnosis following breast cancer diagnosis current mindfulness practice
- Pregnancy
- Serious chronic medical or psychiatric condition that could detract from intervention participation



Objectif principal
 Symtomes dépressifs
 Dépressif Scale (CES-D)

Objectifs secondaires
Fatigue: fatigue symptom Inventory
Insomnie: insomnia Severity Index
Boufées vasomotrices:
 Hot flashes and night sweats;
 Breast Cancer Prevention Trail Symptom Checklist

Avant et après intervention
 3 mois et 6 mois



EVALUATIONS

Réduction des symptômes de dépressifs pour les deux interventions

Mindful awareness practices (MAPs)

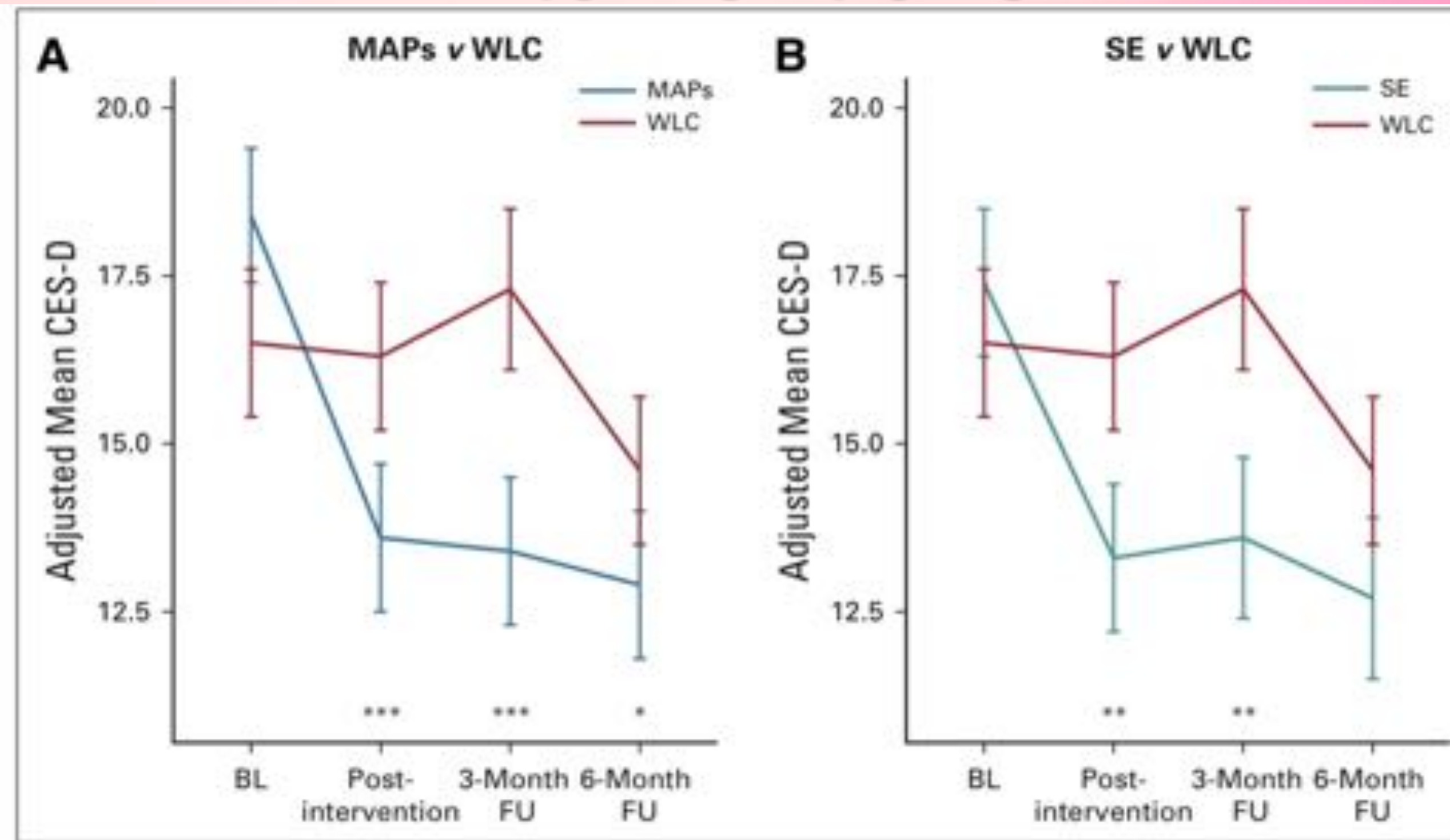


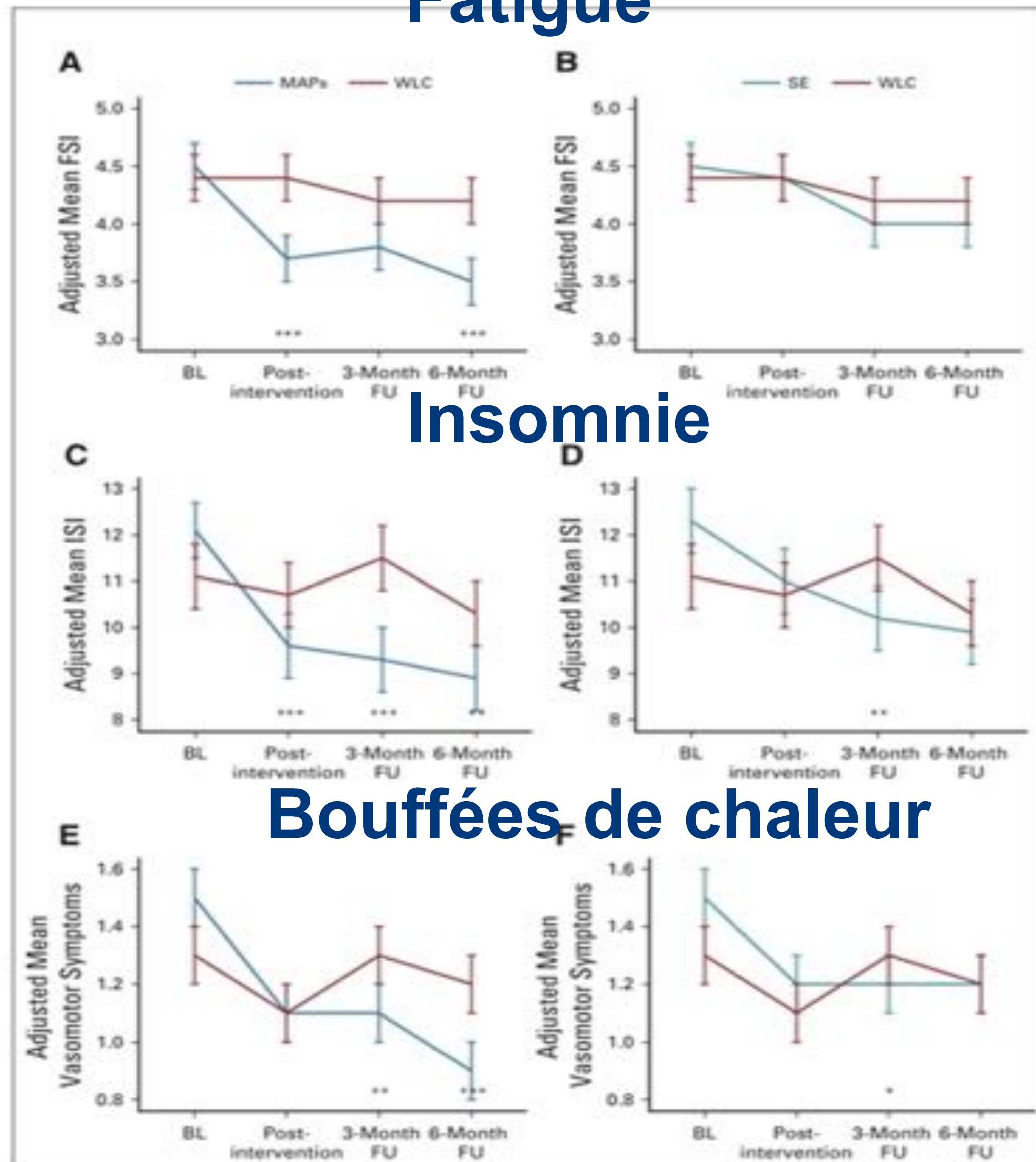
FIG 2. Adjusted mean scores for depressive symptoms at each assessment in (A) MAPs versus WLC and (B) SE versus WLC. Means are from linear mixed models and are adjusted for study site, race, and marital status. Difference in change since BL; * $P < .027$ (Dunnett multiplicity threshold); ** $P < .01$; *** $P < .001$. BL, baseline; CES-D, Center for Epidemiologic Studies-Depression scale; FU, follow-up; MAPs, mindful awareness practices; SE, survivorship education; WLC, wait-list control.

Survivorship Education (SE)

Fatigue

Insomnie

Bouffées de chaleur



Résultats en faveur du groupe MAPs

Réduction significative dans le groupe Mindfulness

FIG 3. Adjusted mean scores for (A, B) fatigue, (C, D) insomnia, and (E, F) vasomotor symptoms at each assessment in (A, C, and E) MAPs versus WLC and (B, D, and F) SE versus WLC. Means are from linear mixed models and are adjusted for study site, race, and marital status. Difference in change since BL; * $P < .027$ (Dunnett multiplicity threshold); ** $P < .01$; *** $P < .001$. BL, baseline; FSI, Fatigue Symptom Inventory; FU, follow-up; ISI, Insomnia Severity Index; MAPs, mindful awareness practices; SE, survivorship education; WLC, wait-list control.

MBSR et cancer du sein : Méta-analyse

Efficacité de la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) sur les variables des symptômes et la qualité de vie liée à la santé chez les patientes atteintes d'un cancer du sein - une revue systématique et une méta-analyse.

Supportive Care in Cancer

— March 2019, Volume 27, Issue 3, pp 771-781 | [Cite as](#)

Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on symptom variables and health-related quality of life in breast cancer patients—a systematic review and meta-analysis

14 études impliquant 1505 participants ont été incluses.

Effet du MBSR,

Résultats statistiquement significatifs

Fonction physiologique (SMD = 0,28, IC à 95% [0,07, 0,049], P = 0,008),

Fonction cognitive (SMD = 1,48, IC à 95% [0,34, 2,61], P = 0,01),

Fatigue (SMD = - 0,66, IC 95% [- 1,11, - 0,20], **P = 0,004**),
bien-être émotionnel (SMD = 1,01, IC 95% [0,35, 1,67], **P = 0,003**),

Anxiété (SMD = - 0,54, IC 95% [- 1,01, - 0,07], **P = 0,02**)

Dépression (SMD = - 0,61, IC 95% [- 1,11, - 0,11], P = 0,02),

Stress (SMD = - 0,48, IC à 95% [- 0,81, - 0,15], **P = 0,004**)

Détresse (SMD = - 0,56, IC à 95% [- 0,85, - 0,26], **P = 0,0002**)

Attention (SMD = 0,94, IC à 95%) [0,10, 1,79], P = 0,03).

Résultats non significatifs (P > 0,05)

sur la douleur, la qualité du sommeil et la qualité de vie

MBSR et cancer du sein : Méta-analyse

Acta Oncol. 2017 Dec;56(12):1665-1676. doi: 10.1080/0284186X.2017.1342862. Epub 2017 Jul 7.

Mindfulness-based interventions for women with breast cancer: an updated systematic review and meta-analysis.

Haller H¹, Winkler MM², Klose P¹, Dobos G¹, Kümmel S³, Cramer H¹.

Author information

- 1 a Department of Internal and Integrative Medicine, Kliniken Essen-Mitte, Faculty of Medicine, University of Duisburg-Essen, Essen, Germany.
- 2 b Department of Obstetrics and Gynecology, Robert Bosch Hospital, Stuttgart, Germany.
- 3 c Breast Unit, Kliniken Essen-Mitte, Essen, Germany.

Méta-analyse

Revue systématique a trouvé des preuves préliminaires de l'innocuité et de l'efficacité à court terme des MBI chez les femmes atteintes d'un cancer du sein pour la qualité de vie la fatigue, le sommeil, le stress, l'anxiété et la dépression.

Le but de cette méta-analyse était de mettre à jour systématiquement les preuves de la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et de la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) chez les femmes atteintes d'un cancer du sein.

14 articles sur 10 études incluant 1709 participants.

Par rapport aux soins habituels, des effets post-intervention importants du MBSR / MBCT ont été trouvés pour la qualité de vie (SMD = .21; IC à 95% = [.04-.39]), la fatigue (SMD = -.28; IC 95% = [-.43 à -.14]), sommeil (SMD = -.23; IC 95% = [-.40 à -.05]), stress (SMD = -.33; IC 95% = [-.61 à -.05]), anxiété (SMD = -.28; IC 95% = [-.39 à -.16]) et dépression (SMD = -.34; IC 95% = [-.46 à -.21]). Jusqu'à 6 mois après les effets de base étaient significatifs pour: l'anxiété (SMD = -.28; IC 95% = [-.47 à -.09]) et la dépression (SMD = -.26; IC 95% = [-.47 à -.04]); et significatif pour l'anxiété (SMD = -.21; IC 95% = [-.40 à -.03]) jusqu'à 12 mois après l'inclusion. Comparativement à d'autres interventions actives, des effets significatifs n'ont été trouvés qu'après l'intervention et uniquement pour l'anxiété (SMD = -.45; IC à 95% = [-.71 à -.18]) et la dépression (SMD = -.39; 95% CI = [-.65 à -.14]).

Etudes MBSR et cancer du sein

Bienfaits démontrés sur:

- Réduction de la fatigue (Lengacher 2021)
- Diminution de l'anxiété et de la dépression (Wurtzen 2013)
- Amélioration de la qualité de vie en général et sous hormonothérapie (Hoffman 2012)
- Amélioration des troubles du sommeil (Garland 2014)
- Amélioration des bouffées de chaleur (Ganz 2021)

- l'attention,
- la mémorisation
- le système immunitaire

Allège de nombreux effets secondaires (composante psychologiques des symptômes et effets biologiques via la réduction du stress)

Facilement accessible à tous les patients

Intervention non médicamenteuse dans le cadre d'une médecine intégrative en cours de développement académique

Nécessité d'études de qualité et de grande envergure...

Le MBSR mérite d'être recommandé aux patientes atteintes d'un cancer du sein en tant que soins de support



Référentiels en Soins Oncologiques de Support



La méditation dite de pleine conscience (mindfulness) en onco-hématologie

MBSR au Centre Antoine Lacassagne



MBSR au Centre Antoine Lacassagne

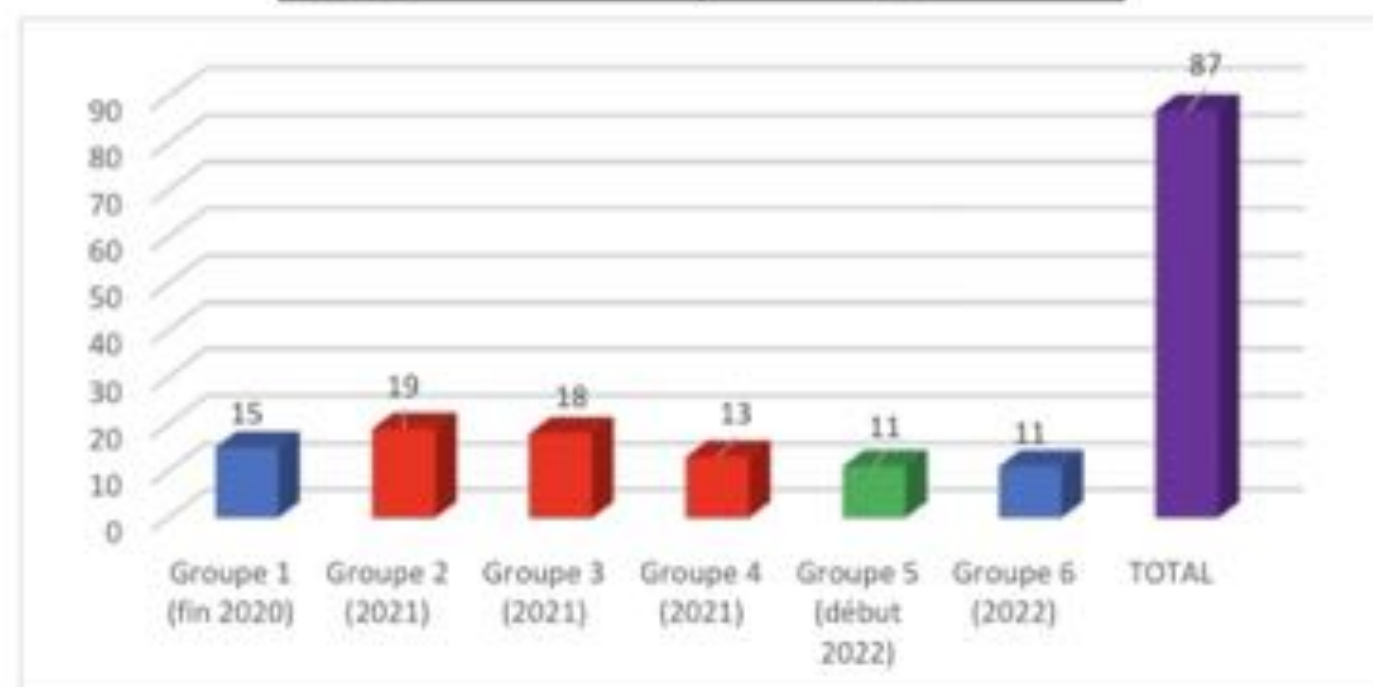
- Programme MBSR en ligne ouvert à tous les patients du Centre
- Entre septembre 2020 et juin 2022 : 86 patients

Programme MBSR
Dr KENZA BOUREDJI

NOMBRE DE PATIENTS PAR GROUPE ENTRE 2020 ET 2022

Chaque groupe a bénéficié de 10 séances hebdomadaires

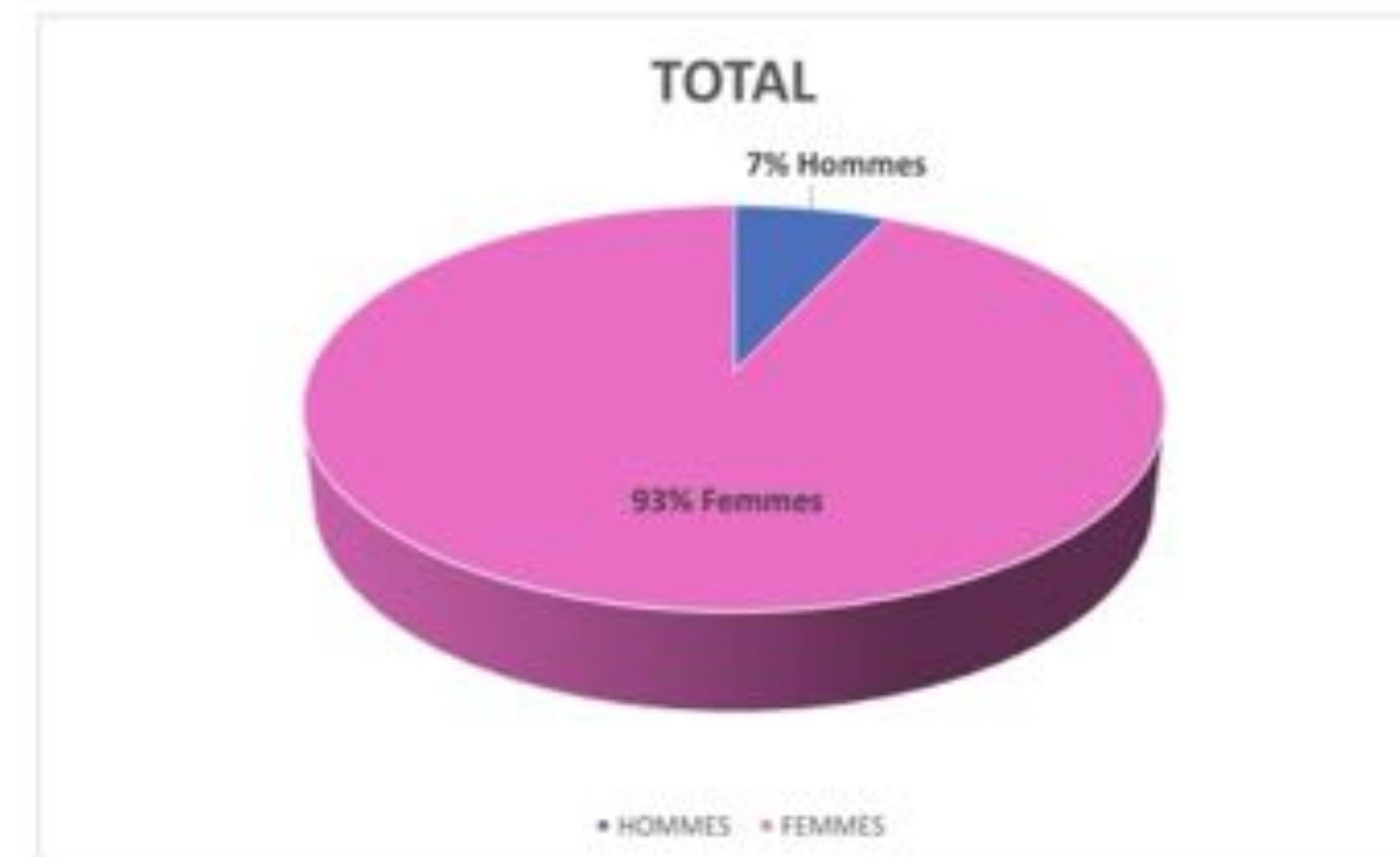
| GROUPES | NOMBRE DE PATIENTS |
|-----------------------|--------------------|
| Groupe 1 (fin 2020) | 15 |
| Groupe 2 (2021) | 19 |
| Groupe 3 (2021) | 18 |
| Groupe 4 (2021) | 13 |
| Groupe 5 (début 2022) | 11 |
| Groupe 6 (2022) | 11 |
| TOTAL | 87 |



Programme MBSR
Dr KENZA BOUREDJI

POURCENTAGE DE PATIENTS PAR SEXE SUR LA TOTALITE DES GROUPES

| | HOMMES | FEMMES |
|--------------|--------|--------|
| TOTAL | 6 | 81 |



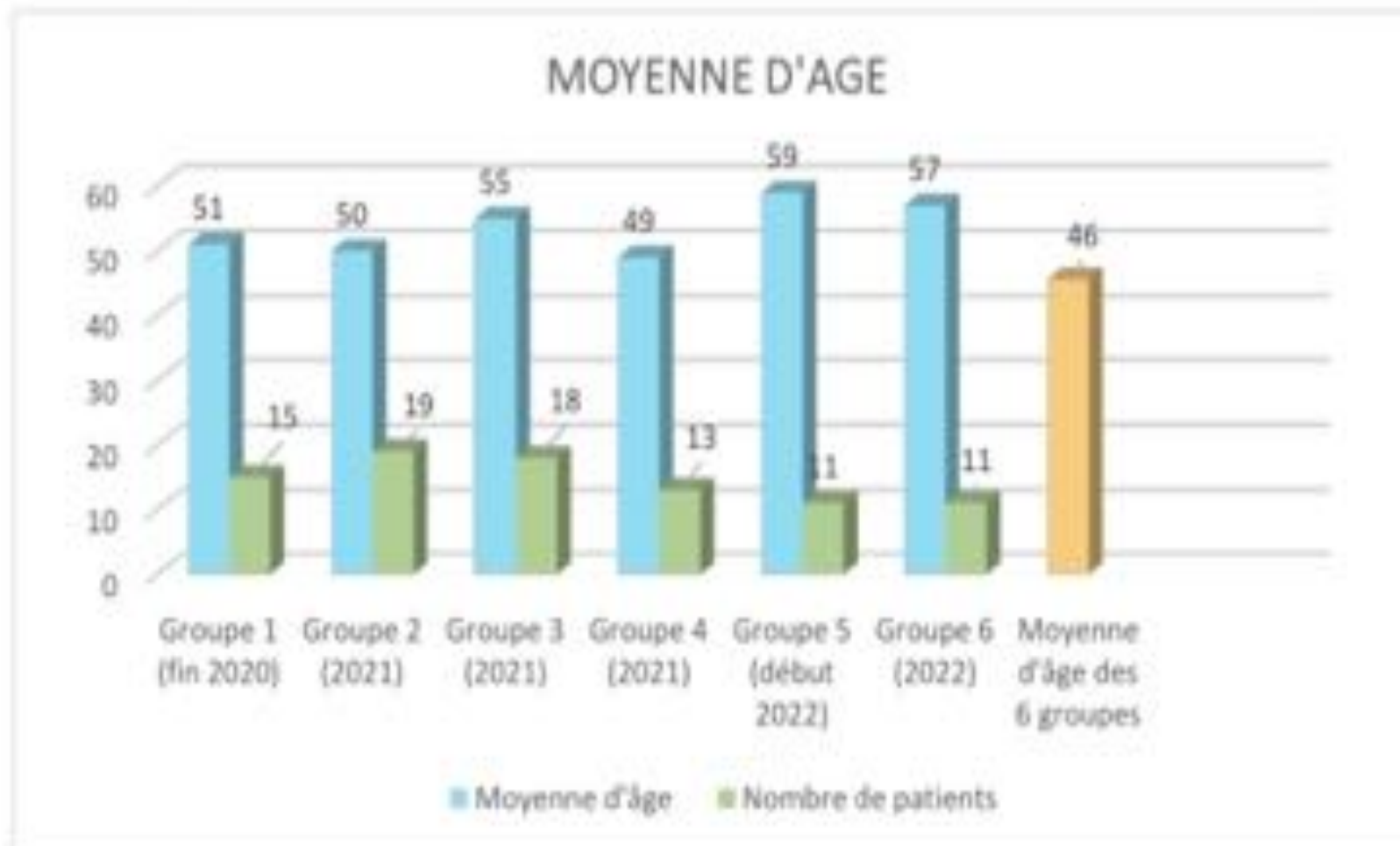
MBSR au Centre Antoine Lacassagne

Programme MBSR

Dr Kenza BOUREDJI

MOYENNE D'AGE

| GROUPES | Moyenne d'âge | Nombre de patients |
|------------------------------------|---------------|--------------------|
| Groupe 1 (fin 2020) | 51 | 15 |
| Groupe 2 (2021) | 50 | 19 |
| Groupe 3 (2021) | 55 | 18 |
| Groupe 4 (2021) | 49 | 13 |
| Groupe 5 (début 2022) | 59 | 11 |
| Groupe 6 (2022) | 57 | 11 |
| Moyenne d'âge des 6 groupes | 46 | |

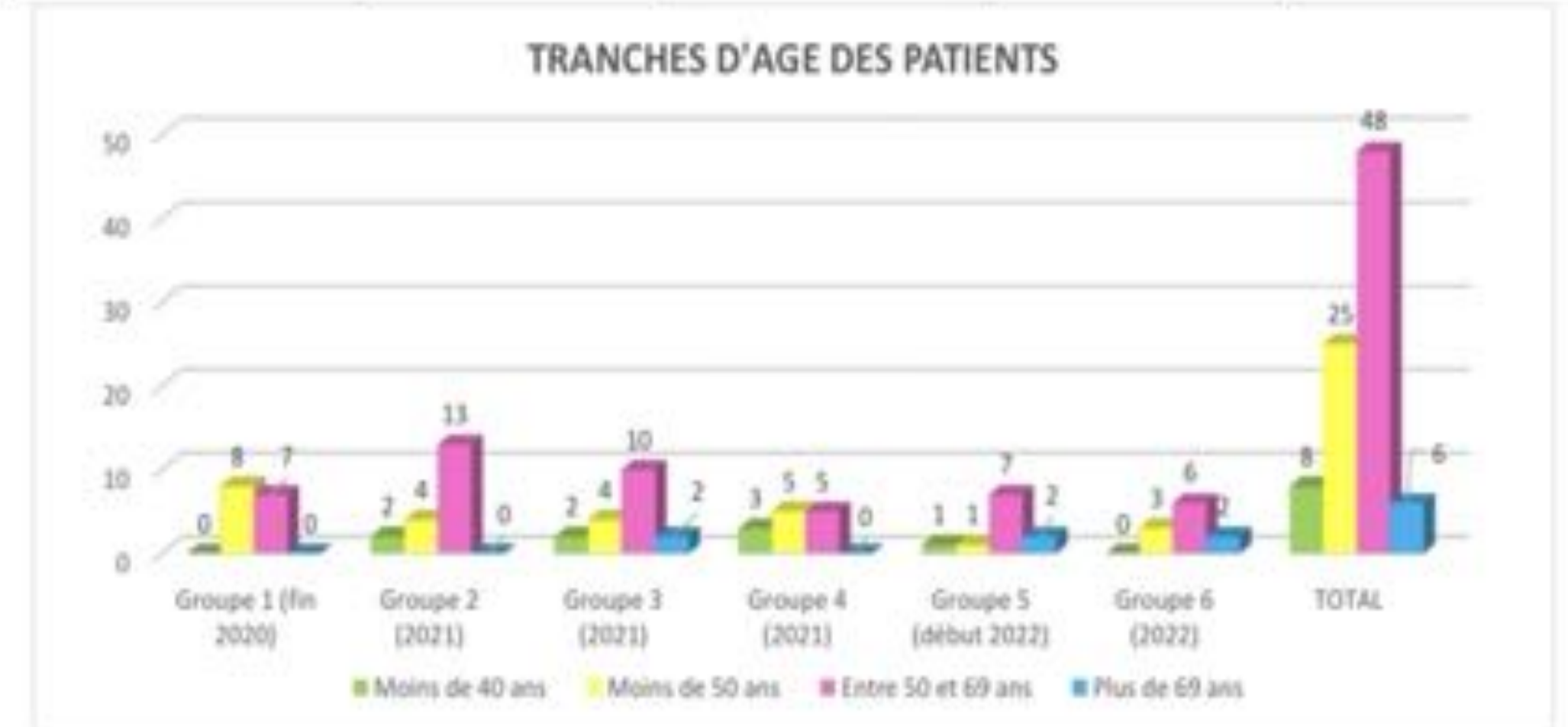


Programme MBSR

Dr Kenza BOUREDJI

TRANCHES D'AGE DES PATIENTS

| GROUPES | Moins de 40 ans | Moins de 50 ans | Entre 50 et 69 ans | Plus de 69 ans |
|-----------------------|-----------------|-----------------|--------------------|----------------|
| Groupe 1 (fin 2020) | 0 | 8 | 7 | 0 |
| Groupe 2 (2021) | 2 | 4 | 13 | 0 |
| Groupe 3 (2021) | 2 | 4 | 10 | 2 |
| Groupe 4 (2021) | 3 | 5 | 5 | 0 |
| Groupe 5 (début 2022) | 1 | 1 | 7 | 2 |
| Groupe 6 (2022) | 0 | 3 | 6 | 2 |
| TOTAL | 8 | 25 | 48 | 6 |

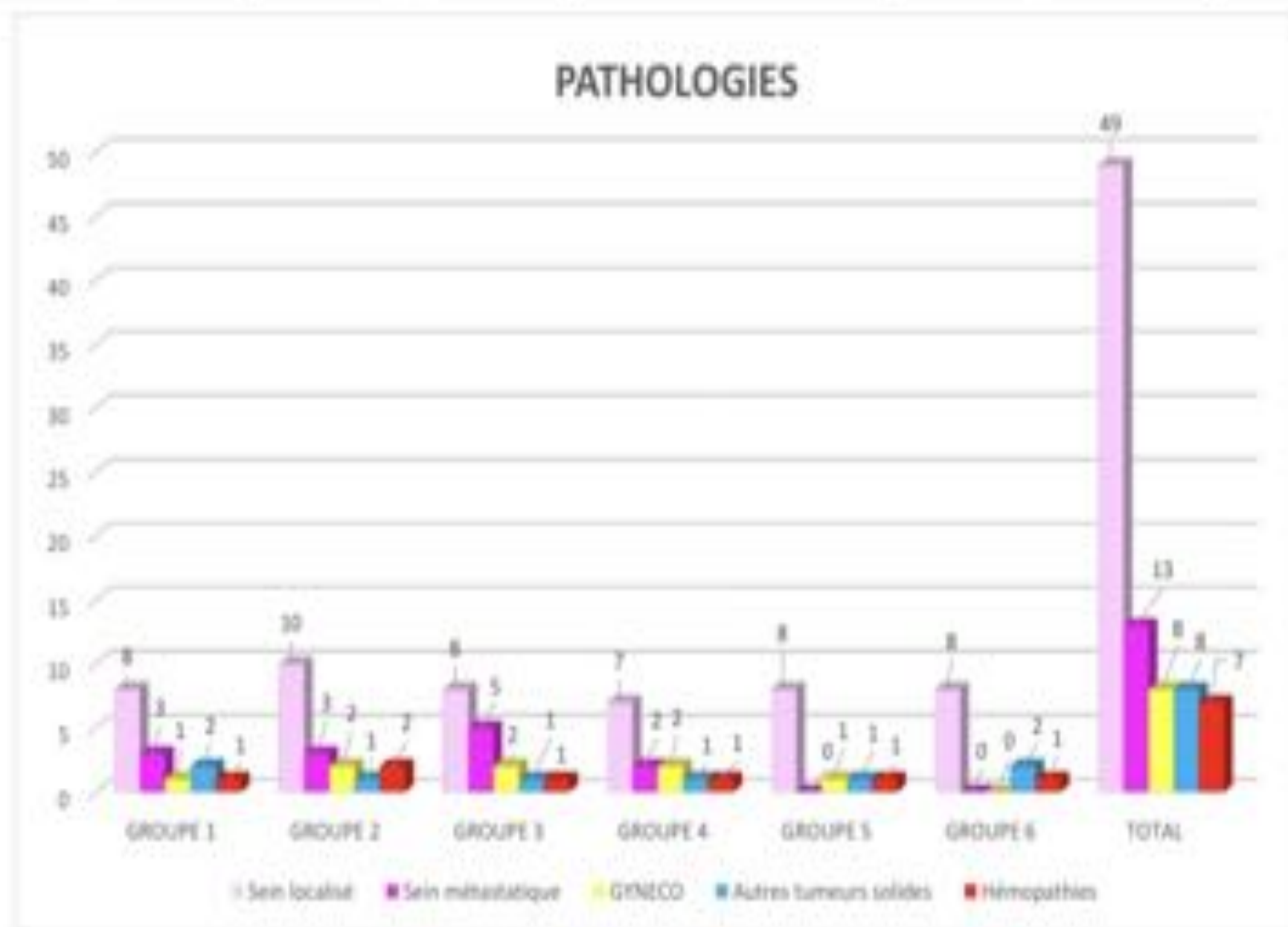


MBSR au Centre Antoine Lacassagne

PATHOLOGIES

| | Sein localisé | Sein métastatique | GYNECO | Autres tumeurs solides | Hémopathies |
|----------|---------------|-------------------|--------|------------------------|-------------|
| GROUPE 1 | 8 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| GROUPE 2 | 10 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| GROUPE 3 | 8 | 5 | 2 | 1 | 1 |
| GROUPE 4 | 7 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| GROUPE 5 | 8 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| GROUPE 6 | 8 | 0 | 0 | 2 | 1 |
| TOTAL | 49 | 13 | 8 | 8 | 7 |

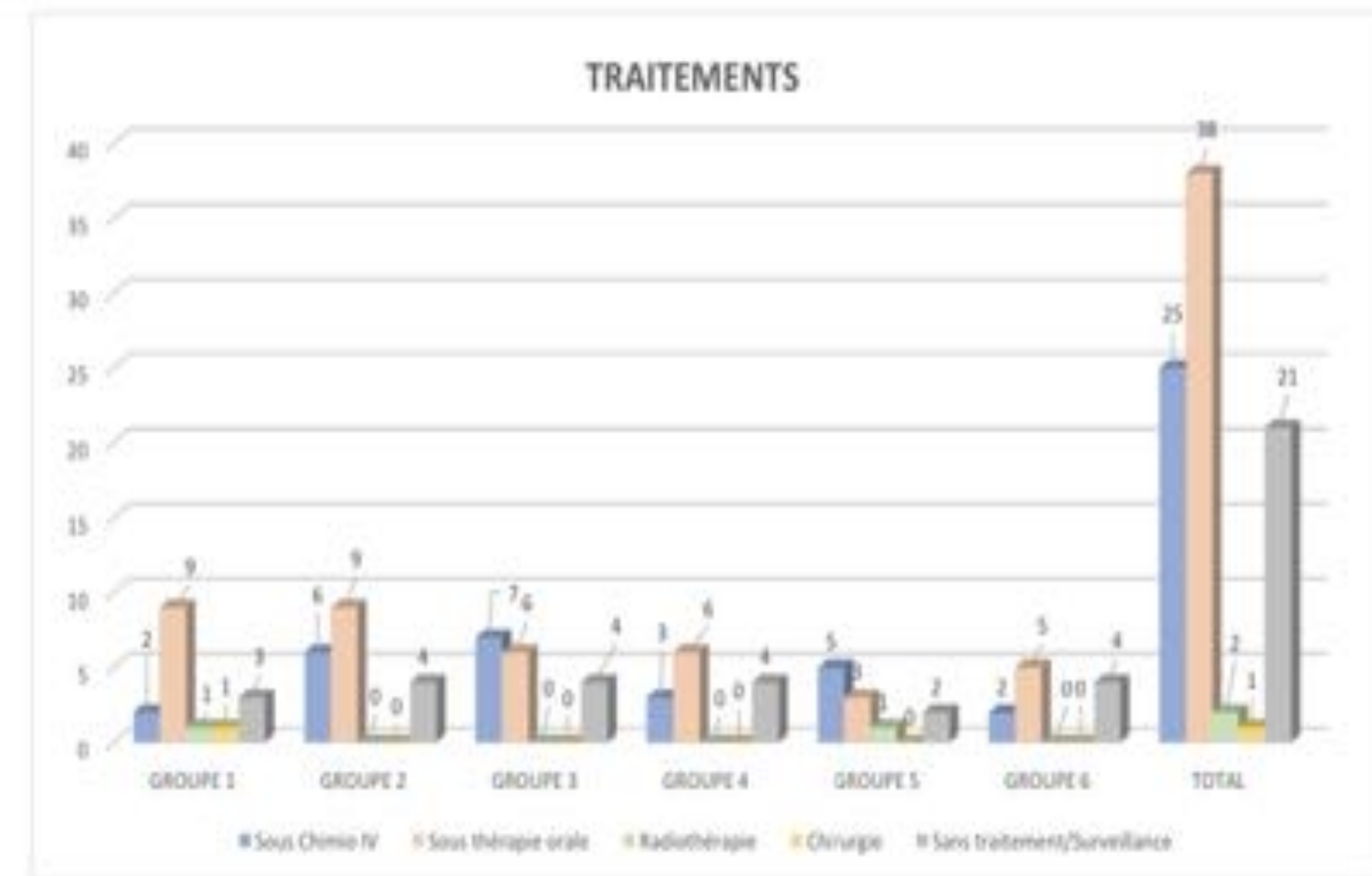
PATHOLOGIES



TRAITEMENTS

| | Sous Chimio IV | Sous thérapie orale | Radiothérapie | Chirurgie | Sans traitement/Surveillance |
|----------|----------------|---------------------|---------------|-----------|------------------------------|
| GROUPE 1 | 2 | 9 | 1 | 1 | 3 |
| GROUPE 2 | 6 | 9 | 0 | 0 | 4 |
| GROUPE 3 | 7 | 6 | 0 | 0 | 4 |
| GROUPE 4 | 3 | 6 | 0 | 0 | 4 |
| GROUPE 5 | 5 | 3 | 1 | 0 | 2 |
| GROUPE 6 | 2 | 5 | 0 | 0 | 4 |
| TOTAL | 25 | 38 | 2 | 1 | 21 |

TRAITEMENTS



MBSR au Centre Antoine Lacassagne



Une étude en cours

« Impact d'un programme MBSR sur la qualité de vie des patients pris en charge pour un cancer »

Objectifs :

Évaluation de la qualité de vie à travers l'auto-questionnaire FACT-G et entretiens semi-directifs rétrospectifs sur un échantillon de patients.

Analyse qualitative du vécu des patients, déterminer à quel moment du parcours thérapeutique il convient de mettre en place les séances de méditation.

Justificatifs :

Démontrer le bénéfice de la réduction du stress et de la gestion des émotions, afin d'améliorer le confort et la qualité de vies des patients atteint de cancer.

Déterminer quels profils de patients peuvent bénéficier le plus de cette pratique et à quel phase du parcours de soins .

MBSR au Centre Antoine Lacassagne

Témoignages très positifs

Ce programme m'a beaucoup apporté, j'ai pu retrouver un apaisement intérieur, apprendre à accepter, à comprendre la relation corps/esprit, j'ai une meilleure estime de moi-même, je contrôle mieux mes émotions.
J'ai résolu un gros problème de crises d'angoisses, et de claustrophobie qui durait depuis plus de dix ans et qui étaient un véritable calvaire pour moi au quotidien et lors de mes soins au centre.
Je suis beaucoup plus calme, plus détendue et sereine grâce à la méditation.
La méditation a vraiment eu un effet sur mon stress.

La méditation en pleine conscience me permet de savourer la vie, de surmonter douleurs et épreuves, dans une sérénité (pas encore parfaite, mais j'y travaille). Mon seul regret est de ne pas avoir été initiée plus tôt à la méditation en pleine conscience : cela m'aurait été d'un grand secours au moment de l'annonce de mon cancer et des mes opérations.

Je me sens mieux et j'ai moins peur. Si je parviens à surmonter ma troisième session de chimiothérapie EC, c'est indéniablement grâce à la méditation de la montagne, que j'écoute en boucle, le corps ravagé de nausées et de fatigue.
Ce mieux-être ne va faire que s'amplifier au fil des semaines et des exercices proposés.

nous reconforte dans ce chemin vers la pleine conscience. J'avais très peur du style « alcooliques anonymes » avec son grand déballage pour ces séances de groupe, mais cela n'a rien à voir. Le Dr Bouredji a créé une cohésion dans l'équipe qui permet des échanges à cœur ouvert, au cours desquels nous nous apercevons que nous avons tous et toutes exactement les mêmes problèmes et nous nous soutenons.

Merci pour votre
Attention



kenza.bouredji@nice.unicancer.fr