

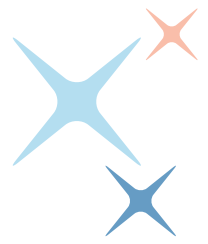
# MON GLIOBLASTOME AU QUOTIDIEN



## *Informations pratiques*

Avec le soutien institutionnel de  
Novocure France

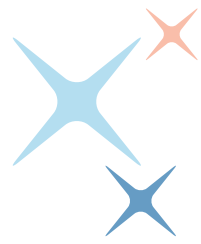




## Sommaire

- **Introduction** p 5
- **Gestion des troubles liés au glioblastome** p 6
- **Amélioration de la vie quotidienne** p 10
- **Activités physiques et bien-être** p 18
- **Aides financières** p 22
- **Conseils pratiques** p 27





## Introduction

### Ce livret a pour objectif :

- de vous donner le maximum d'informations et de conseils pratiques pour la vie quotidienne après l'annonce d'un glioblastome,
- de vous aider à mieux appréhender le parcours de soin et de vie au cours et autour de la maladie.

### Des conseils tels que :

- Devenir acteur de votre traitement, ne pas subir votre maladie.
- Écouter votre corps et vous reposer dès que nécessaire.
- Faire un peu de sport, de la marche, le tout à son rythme en ayant demandé un avis médical avant toute activité.
- Essayer d'adapter l'environnement à vos problèmes.
- Faire le point sur la situation financière familiale et voir les aides possibles.



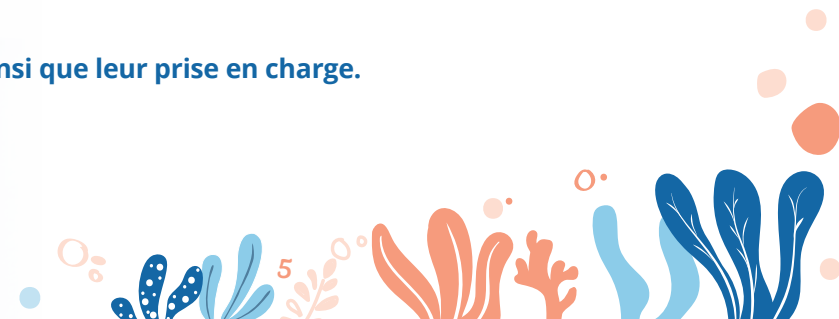
Les professionnels de santé et les structures qui vous accompagneront tout au long de votre parcours.



Leur rôle ou mission.



Ainsi que leur prise en charge.





## Si vous présentez des Troubles du comportement

*Vous pouvez vous adresser à :*



### Psychologue spécialisé en thérapie comportementale<sup>1</sup>



Il vous écoutera, vous aidera à vivre avec vos angoisses. Il accompagne le patient mais également les aidants tout au long de la maladie.



- Non remboursé par la sécurité sociale.
- Sauf s'il s'agit d'un psychologue de l'hôpital ou d'un centre médico-psychologique (CMP).
- Certaines mutuelles peuvent rembourser sous forme de forfait annuel ou au nombre de séances.
- Un soutien psychologique est très souvent proposé par les médecins des centres hospitaliers. Si ce n'est pas le cas, il faut le demander.

Dans ce cas, la prise en charge est assurée par l'hôpital, notamment lorsque le patient est suivi par les soins palliatifs, le soutien psychologique s'adresse aussi bien aux patients qu'aux aidants.

## Si vous présentez des Troubles du langage ou de l'expression

*Vous pouvez vous adresser à :*



### Orthophoniste<sup>2,3</sup>



Il a pour mission la rééducation et le maintien de la capacité de langage oral et écrit des patients et d'évaluer les troubles de la déglutition. Il donnera des conseils pour gérer au mieux les difficultés, prévenir les fausses routes, limiter la perte de poids et assurer au patient une meilleure qualité de vie.



- Prescription du médecin traitant nécessaire.
- 60 % sécurité sociale.
- 40 % votre mutuelle.
- La prise en charge est de 100 % sécurité sociale, si la prescription précise que les soins sont en rapport avec une Affection Longue Durée (ALD). Liste dont fait partie le glioblastome.





## Si vous souffrez de Troubles de la marche, de la mobilité ou de paralysie faciale ou hémicorps

*Vous pouvez vous adresser à :*



### Masseur kinésithérapeute<sup>4</sup>



Le kinésithérapeute traite les troubles du mouvement ou de la motricité de la personne ainsi que les déficiences ou altérations des capacités fonctionnelles par différents moyens adaptés à vos besoins (mobilisation, soulagement des douleurs, exercices physiques adaptés de renforcement ou d'équilibre, massage, physiothérapie, ...).



- Prescription du médecin traitant nécessaire.
- Remboursé à 100 % si dans le cadre de l'Affection de Longue Durée (ALD).

## Si vous souffrez de Douleurs et effets secondaires des traitements

*Vous pouvez vous adresser à :*



### Acupuncteur<sup>5</sup>

(ou tout autre spécialiste de médecines douces et alternatives tels que acupuncteur, ostéopathe, chiropracteur, sophrologue).



L'acupuncture est une médecine douce qui peut jouer un rôle favorable pour le bien-être. C'est souvent un médecin généraliste spécialisé en acupuncture ; il est susceptible de soulager certains effets indésirables des traitements anticancéreux.



- Prescription non nécessaire pour les médecines douces et alternatives.
- L'acupuncteur doit être conventionné.
- Remboursement par votre mutuelle selon votre contrat.





## Ergothérapeute<sup>6</sup>



- L'ergothérapeute est un professionnel de santé paramédical spécialisé dans les handicaps moteurs et psychomoteurs.
- Il évalue, avec vous, vos difficultés dans la vie quotidienne pour améliorer votre confort.
- Il étudie votre espace et vos besoins pour adapter ses conseils aux différents stades de la maladie : rampe d'escaliers, fauteuil roulant adapté, lit adapté, avoir des couverts adaptés.
- Il a pour but de maintenir et de restaurer l'autonomie d'une personne en situation de handicap quelles que soient ses difficultés cognitives ou physiques).
- Il évalue la personne dans sa globalité (personne, besoins, capacités et incapacités, environnement et aidant) afin d'adapter ses conseils aux différents stades de la maladie.
- Il intervient dans les actes de la vie quotidienne (toilette et habillage, fauteuil roulant, positionnement, conduite, loisirs, ...).
- Il propose des séances de rééducation, de réadaptation (utilisation d'aide technique ou technologique), d'aménagement du domicile via, en général, des visites à domicile, pour évaluer et vous aider à améliorer l'accessibilité et la sécurisation des espaces dans votre domicile.
- Il peut vous conseiller en matière de réinsertion professionnelle.



- Remboursement si la séance est réalisée à l'hôpital ou dans un établissement médico-social, de rééducation, de réadaptation ou CAMSP (Centre d'Action Médico-Sociale Précoce).
- Séance par une ergothérapeute libérale remboursée par mutuelle ou votre assurance selon votre contrat.
- La prestation de compensation du handicap (PCH) permet une prise en charge financière des équipements.





## Diététicienne<sup>7</sup>



Professionnelle de santé en nutrition et alimentation (à l'hôpital ou en clinique ou libérale), la diététicienne pourra vous conseiller sur les aliments en cas de perte d'appétit, choisir les aliments en fonction de leur faible teneur en sucre par exemple.



- Uniquement pendant votre hospitalisation.
- Aucun remboursement par la sécurité sociale.
- Certaines mutuelles remboursent tout ou partie de la consultation, le nombre de séances étant limité dans l'année.



## Équipe mobile de soins palliatifs (EMSP)<sup>8,9</sup>



• L'EMSP est une équipe multidisciplinaire (médecins, infirmières, psychologues, ...) rattachée à un établissement de santé qui se déplace au domicile du malade, à la demande des professionnels de santé pour améliorer la qualité de vie des patients en phase terminale de la maladie.

### Ses objectifs :

- soulager les douleurs physiques et les troubles mentaux,
- atténuer les différents symptômes,
- atténuer les souffrances psychologiques et spirituelles,
- prendre en charge les difficultés sociales,
- optimiser la qualité de vie du patient autant que possible.

Les soins palliatifs peuvent être introduits précocement, dès que l'objectif n'est pas une guérison mais qu'un accompagnement du patient est nécessaire dans la gestion quotidienne de ses symptômes.



• **Modalités de mise en place :** il s'agit d'une décision qui doit être prise d'un commun accord entre le corps médical, le patient et son entourage.

### • Modalités de remboursement :

Remboursement à 100 % dans le cadre d'une Affection de Longue Durée (ALD), sinon 80 % régime obligatoire + 20 % régime complémentaire.





## Hospitalisation à domicile (HAD) <sup>10</sup>



- Assurer des soins techniques, complexes, fréquents chez un patient atteint d'une pathologie aiguë ou chronique dans son lieu de vie.
- Limiter les hospitalisations classiques.
- Le but étant de maintenir au maximum le patient dans son lieu de vie.
- Assurer une coordination pluridisciplinaire entre le médecin prescripteur, le médecin traitant et tous les différents intervenants impliqués dans la prise en charge.



- Pour obtenir les coordonnées de l'équipe de HAD de l'établissement de santé où vous êtes suivi, se renseigner auprès de l'équipe soignante.



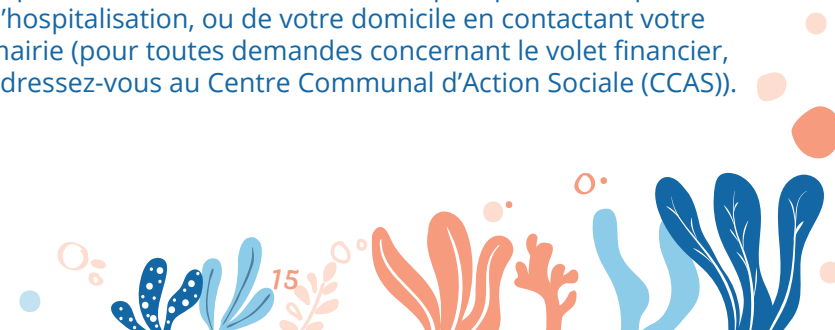
## Appartements de coordination thérapeutique (ACT) et Lits d'accueil médicalisés (LAM) <sup>11</sup>



- Les ACT sont un dispositif médico-social. Ils sont dédiés avant tout aux personnes qui se trouvent en situation de précarité financière, vivant seules et sans logement.
- Un service d'Appartement de Coordination Thérapeutique (ACT) propose une prise en charge médicale, psychologique et sociale des personnes hébergées. Il offre un **logement individuel** de relais et à titre temporaire. Une **équipe pluridisciplinaire d'éducateurs, de psychologues, et de médecins** accompagne le résident. Elle l'oriente vers des partenaires sociaux ou associatifs en vue d'une ouverture des droits sociaux (AAH, RMI,...) et d'aide à l'insertion sociale, professionnelle, médicale et psychologique.
- Les structures dénommées LAM (Lits d'accueil médicalisés) accueillent des personnes majeures sans domicile fixe, quelle que soit leur situation administrative, atteintes de pathologies lourdes et chroniques, irréversibles, séquellaires ou handicapantes, de pronostic plus ou moins sombre, pouvant engendrer une perte d'autonomie et ne pouvant pas être prises en charge dans d'autres structures.



- Pour obtenir un dossier, vous pouvez vous renseigner auprès de l'assistante sociale de l'hôpital pendant la période d'hospitalisation, ou de votre domicile en contactant votre mairie (pour toutes demandes concernant le volet financier, adressez-vous au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)).







## Centre de soins de suite et réadaptation <sup>12</sup>



- Les services de soins de suite et de réadaptation (appelés aussi maisons de convalescence et centres de réadaptation fonctionnelle) peuvent vous accueillir pendant ou après vos traitements.



- Ce type de séjour doit être prescrit par un médecin. Sa durée est déterminée en fonction de votre état de santé. Le séjour est pris en charge par votre caisse d'assurance maladie. À votre charge le coût du forfait hospitalier journalier et de la chambre particulière, dont la prise en charge est définie par votre contrat complémentaire.





## Enseignant d'activité physique adaptée <sup>13-15</sup>:



- Il peut s'agir de kinésithérapeutes ou d'ergothérapeutes, mais également de techniciens de la pratique sportive formés aux STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives).
- L'activité physique adaptée (APA) est le moyen qui permet la mise en mouvement des personnes qui, en raison de leur état physique, mental ou social, ne peuvent pas pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles. Elle répond aux besoins spécifiques de santé de ces personnes et doit être adaptée à ces besoins spécifiques, le tout dans le respect de sa sécurité.
- L'APA regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes (enfant ou adulte) atteintes de maladie chronique ou de handicap. L'objectif des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales.
- Sur prescription médicale de votre médecin traitant, dans les hôpitaux ou le centre de rééducation/réadaptation.
- Selon les villes et les départements, des dispositifs d'aide financière sont parfois proposés pour compenser tout ou partie des coûts, en général pour la première année de pratique.



La prescription d'une activité physique sera adaptée à vos capacités physiques et au risque médical dans le cadre du parcours de soin.

Attention à l'apparition de signes comme des douleurs musculaires persistantes, une fatigue importante et/ou inhabituelle, une baisse de vigilance : ils constituent des signes d'alerte de mauvaise tolérance à l'activité physique. Ils imposent un allègement temporaire du programme ou des occupations spontanément réalisées.



## Yoga/Méditation <sup>16</sup>

- Le yoga est comparé à de la gymnastique douce, un moyen efficace malgré tout pour obtenir la santé et le bien-être. Il comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Pour le corps et l'esprit.
- Demander l'avis de l'oncologue ou de votre médecin traitant.



## Sophrologie <sup>17</sup>

- La sophrologie se définit comme une discipline qui étudie la conscience et les valeurs de l'existence. La sophrologie est un ensemble de méthodes permettant, en travaillant sur la conscience, d'arriver à une réalité objective, une vision positive, un renforcement de la confiance en soi.
- Demander l'avis de l'oncologue ou de votre médecin traitant.



## Relaxation <sup>18</sup>

- La relaxation allie des exercices de respiration, de relâchement musculaire, de visualisation et de mouvements revitalisants.
- Demander l'avis de l'oncologue ou de votre médecin traitant.





## Tai Chi Chuan <sup>19</sup>

- Il renforce le bas du corps, améliore la posture, favorise la souplesse, augmente la conscience de la position du corps dans l'espace et améliore la capacité à surmonter les obstacles en marchant.
- Demander l'avis de l'oncologue ou de votre médecin traitant.



## Natation <sup>22</sup>

- Selon votre fatigue et vos symptômes, la natation peut vous aider à renforcer vos muscles et surtout votre muscle cardiaque. Ce sont des éléments clés pour les patients qui peuvent avoir des muscles plus faibles après la chimiothérapie et les autres traitements.
- Demander l'avis de l'oncologue ou de votre médecin traitant.



## Shiatsu <sup>20, 21</sup>

- C'est littéralement la « pression des doigts » ; c'est une thérapie manuelle, « énergétique » et holistique originaire du Japon, distincte du massage.
- Le shiatsu peut renforcer le système immunitaire de l'organisme et par conséquent aider à prévenir les « bobos courants » comme les pathologies de saison : gastro-entérite, angine, rhume, grippe. Le shiatsu peut aider à réduire la douleur en dégageant les endorphines, il permet ainsi de réduire les anti-inflammatoires.
- Les séances se déroulent allongé (sur le dos, le ventre ou le côté) sur un futon posé au sol ; il est recommandé de porter une tenue souple et chaude.
- Demander l'avis de l'oncologue ou de votre médecin traitant.



## Danse <sup>23</sup>

- Selon votre fatigue et vos symptômes, pratiquer la danse peut vous permettre de renouer avec votre corps, reprendre confiance en vous, affronter la déprime, la colère, la peur, la méfiance et renforcer vos ressources intérieures.
- Demander l'avis de l'oncologue ou de votre médecin traitant.





## Assistante sociale<sup>24</sup>

### Éligibilité - Définition de l'aide :

- L'assistante sociale informe les personnes sur leurs droits en matière de prestations sociales, médicales, d'accès à la formation, au logement.
- En fonction des situations, elle les oriente vers des lieux d'accueil spécialisés lorsque c'est nécessaire ou peut servir de médiateur lorsque les dossiers sont complexes.
- Elle travaille en liaison avec d'autres professionnels : médecins, magistrats, éducateurs. Elle fait également le lien avec les services administratifs de mairie, les caisses d'allocations familiales.

### Critères d'attribution/Lieu(x) :

- Mairie, Conseil général, Éducation Nationale (établissement scolaire), Grande ou moyenne Entreprise, Établissements de santé, Association, Comité d'Entreprise, Certaines Mutuelles.



## Caisses de Sécurité sociale<sup>25</sup>

### Éligibilité - Définition de l'aide :

- Si la personne a moins de 60 ans et qu'elle était en activité professionnelle, l'arrêt maladie peut aller au maximum jusqu'à 3 ans.

### Critères d'attribution/Lieu(x) :

- Si la situation évolue négativement, le médecin conseil peut proposer la mise en invalidité avant le délai de 3 ans. Pour cela, il faut faire des demandes d'aides auprès des services d'action sanitaire et sociale des organismes de sécurité sociale, y compris les caisses de retraite.
- Certains régimes spéciaux, tels que la SNCF, les clercs de notaires peuvent donner des aides supplémentaires.





## MDA (Maison Départementale de l'Autonomie) anciennement MDPH (Maisons Départementales des Personnes Handicapées) <sup>26,27</sup>

### Éligibilité - Définition de l'aide :

- La prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide destinée aux personnes qui ont besoin d'une assistance dans la réalisation des actes de la vie quotidienne du fait d'un handicap.
- La PCH peut prendre en charge en totalité ou en partie les dépenses liées au handicap. Son attribution dépend :
  - du niveau de difficulté et des besoins de la personne en fonction de l'environnement dans lequel elle évolue ;
  - de son âge ;
  - de son lieu de résidence : il faut résider en France de façon stable et régulière.

Il faut avoir **une limitation absolue ou deux limitations graves parmi une liste de 19 activités** comme se mettre debout, marcher, se laver, utiliser les toilettes, parler, entendre, voir,...

Un plan de compensation est proposé par la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées).

Carte mobilité inclusion (CMI) : c'est une carte qui permet à son titulaire et à la personne qui l'accompagne de bénéficier de certains droits et de facilités (places assises, file d'attente, stationnement, ...).

### Critères d'attribution/Lieu(x) :

- C'est l'équipe pluridisciplinaire de la MDA qui évalue le degré de limitation dans les activités.
- Être âgé de moins de 60 ans.
- Avoir un handicap qui répondait avant 60 ans aux critères d'attribution de la PCH.
- Ou être encore en activité professionnelle, même au-delà de l'âge légal de départ à la retraite et avoir un handicap qui répond aux critères d'attribution de la PCH au moment de la demande.
- Pour l'obtenir, effectuer la demande auprès de la MDA de votre département de résidence.





## Conseil général, Mairie, Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) <sup>28, 29, 30</sup>

### Éligibilité - Définition de l'aide :

- Allocation pour perte d'autonomie (APA) : elle s'adresse à l'ensemble des personnes âgées dépendantes ou en perte d'autonomie. Elle a pour but de leur permettre de recourir aux aides aux personnes âgées dont elles ont besoin pour accomplir les actes de la vie courante (se déplacer, se nourrir, ...).
- Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA) :
  - L'allocation journalière du proche aidant est un revenu de remplacement qui s'adresse au proche aidant d'une personne en situation de handicap ou de perte d'autonomie d'une particulière gravité (taux d'incapacité au moins de 80 %) qu'il soit salarié, fonctionnaire, travailleur indépendant réduisant ou interrompant son activité ou chômeur indemnisé suspendant sa recherche d'emploi pour accompagner un proche.
  - La durée de son versement est de 66 jours pour l'ensemble de la carrière.

### Critères d'attribution/Lieu(x) :

- Après 60 ans, l'aide financière octroyée sera l'allocation pour perte d'autonomie.
- Dans le cadre de la prestation de compensation du handicap, la personne handicapée reçoit une aide de 13,61 € par heure. La personne aidée disposant des ressources suffisantes peut aussi salarier un aidant, bénéficier d'une réduction d'impôt et le cas échéant, d'une exonération de charges sociales.
- Se renseigner et déposer un dossier à la Caisse d'Allocation Familiale de votre domicile (CAF) ou à la Caisse de Mutualité Sociale Agricole (MSA).



## Marcher

- Selon votre fatigue, votre facilité à vous mouvoir, vos symptômes, votre système immunitaire, marcher est conseillé. La distance et la durée seront variables.
- Demander conseil à votre médecin traitant.



## Faire ses courses <sup>33, 34</sup>

- Selon votre fatigue, votre facilité à vous mouvoir, vos symptômes, vous pouvez soit aller dans les commerces de proximité, vous faire livrer, vous faire aider par quelqu'un de votre entourage ou d'une aide à domicile.

### Contact utile :

- Aide à domicile possible selon certaines conditions âge et ressources.
- Se renseigner au CCASS de votre département ou auprès de l'assistante sociale.





## Conduire <sup>27, 31, 32</sup>

- Votre état de santé devra être évalué par un médecin agréé (liste disponible en préfecture).
- Vos symptômes ou effets secondaires de vos traitements peuvent altérer votre capacité à conduire.
- La liste des pathologies interdisant ou limitant la conduite sont légiférées.
- La liste des incapacités physiques incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire, ainsi que des affections susceptibles de donner lieu à la délivrance du permis de conduire d'une durée de validité limitée (anomalie ou perte de vision, épilepsie, vertiges, pertes d'équilibre, perte importante de la force musculaire d'un bras, d'une jambe).
- La Carte Mobilité Inclusion (CMI) : si votre CMI comporte la mention « stationnement pour personnes handicapées », cela signifie que le véhicule utilisé pour le transport de la personne handicapée peut se stationner sur une place personne à mobilité réduite.

### Contact utile

- Préfecture de votre département.
- Arrêté du 21 décembre 2005.
- Maison Départementale de l'Autonomie (MDA).



## Se rendre à un rendez-vous médical <sup>35</sup>

- Taxi agréé.
- Transport sanitaire VSL ou ambulance.
- Véhicule personnel.
- Transport en commun.
- Le médecin choisit le mode de transport adapté au patient. La prescription médicale de transport ou la demande d'entente préalable (pour les transports supérieurs à 150 km ou en série) est obligatoire.
- Demander au transporteur s'il est agréé ; il pourra fournir une facture cerfatisée permettant le remboursement.



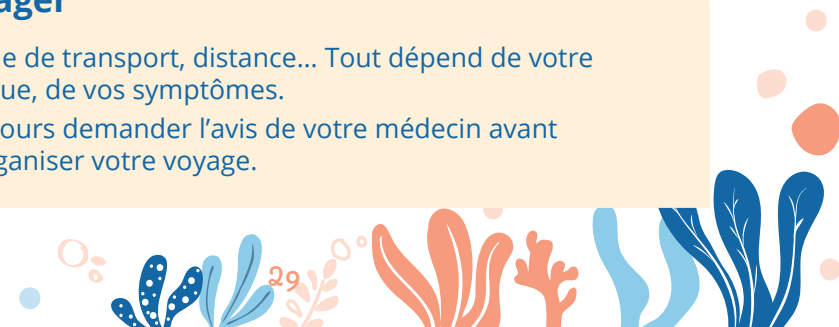
## Sortir <sup>33, 34</sup>

- Tous les lieux (culturels, stades, divertissements, ...) sont accessibles a priori. La limite sera votre degré d'autonomie et de fatigue.
- Il est préférable d'être accompagné et de demander conseil à votre médecin traitant.



## Voyager

- Mode de transport, distance... Tout dépend de votre fatigue, de vos symptômes.
- Toujours demander l'avis de votre médecin avant d'organiser votre voyage.





1. Aide sociale : <https://www.aide-sociale.fr/psychologue-remboursement/>
2. Fédération Nationale des Orthophonistes : <https://www.fno.fr/lorthophonie/>
3. Ameli : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/tableau-recapitulatif-taux-remboursement/tableau-recapitulatif-taux-remboursement>
4. Ministère des solidarités et de la santé : <https://solidarites-sante.gouv.fr/metiers-et-concours/les-metiers-de-la-sante/les-fiches-metiers/article/masseur-kinesitherapeute>
5. Corinne Morandini. La place des médecines complémentaires chez les patients sous chimiothérapie :étude prospective multicentrique réalisée auprès des patients et des professionnels de santé de can-cérologie dans 4 hôpitaux de la région Rhône-Alpes. Médecine humaine et pathologie. 2010. dumas-00628719.
6. Smatis : <https://www.smatiss.fr/guide-mutuelle-sante/ergotherapie-definition-role-tarifs-tout-savoir/>
7. AFDN : <http://www.afdn.org/definition-dieteticien.html?&L=726>
8. Soins palliatif .org : <https://soin-palliatif.org/soins/emsp/#objectifs-dune-emsp>
9. Santors : <https://santors.fr/se-soigner-france/quels-sont-les-soins-palliatifs-et-qui-peut-en-beneficier/>
10. Ministère de l'emploi et de la solidarité : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/circulaire\\_295\\_300500.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/circulaire_295_300500.pdf)
11. HAS : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2021-01/tab\\_dispositifs\\_soins\\_12\\_janv\\_maj\\_2021-01-13\\_08-37-54\\_588.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2021-01/tab_dispositifs_soins_12_janv_maj_2021-01-13_08-37-54_588.pdf)
12. E-cancer : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Se-faire-soigner/Parcours-de-soins/Structures-d-accueil/Soins-de-suite>
13. Cerin.org : <https://www.cerin.org/actualites/lactivite-physique-adaptee-definition-et-interets/>
14. Moveos : <https://moveos-apa.fr/concept-apa/>
15. Vidal : <https://www.vidal.fr/sante/sport/choisir-sport/sport-ordonnance.html>
16. Van Uden-Kraan CF, Chinapaw MJ, Drossaert CH, Verdonck-de Leeuw IM, Buffart LM. Cancer patients' experiences with and perceived outcomes of yoga: results from focus groups. Support Care Cancer. 2013 Jul;21(7):1861-70. doi: 10.1007/s00520-013-1728-4. Epub 2013 Feb 12. PMID: 23400315.
17. Fiorletta P. Fondements et théories de la Sophrologie Caycédienne. Kinesither Rev 2010;(103):24-30.
18. Stefano GB, Fricchione GL, Esch T. Relaxation: molecular and physiological significance. Med Sci Monit. 2006 Sep;12(9):HY21-31. PMID: 16940938.
19. Zou L, Zhang Y, Liu Y, Tian X, Xiao T, Liu X, Yeung AS, Liu J, Wang X, Yang Q. The Effects of Tai Chi Chuan Versus Core Stability Training on Lower-Limb Neuromuscular Function in Aging Individuals with Non-Specific Chronic Lower Back Pain. Medicina (Kaunas). 2019 Mar 3;55(3):60. doi: 10.3390/medicina55030060. PMID: 30832454; PMCID: PMC6473361.
20. Stevensen C. Shiatsu. Complement Ther Nurs Midwifery. 1997 Dec;3(6): 168-70. doi: 10.1016/s1353-6117(05)81005-4. PMID: 9511647.
21. Yeh CC, Ko SC, Huh BK, Kuo CP, Wu CT, Cherng CH, Wong CS. Shoulder tip pain after laparoscopic surgery analgesia by collateral meridian acupuncture (shiatsu) therapy: a report of 2 cases. J Manipulative Physiol Ther. 2008 Jul-Aug;31(6):484-8. doi: 10.1016/j.jmpt.2008.06.005. PMID: 18722205.
22. Lazar JM, Khanna N, Chesler R, Saliccioli L. Swimming and the heart. Int J Cardiol. 2013 Sep 20;168(1):19-26. doi: 10.1016/j.ijcard.2013.03.063. Epub 2013 Apr 18. PMID: 23602872.
23. Schroeder K, Ratcliffe SJ, Perez A, Earley D, Bowman C, Lipman TH. Dance for Health: An Intergenerational Program to Increase Access to Physical Activity. J Pediatr Nurs. 2017 Nov-Dec;37:29-34. doi: 10.1016/j.pedn.2017.07.004. Epub 2017 Jul 18. PMID: 28733128; PMCID: PMC5681394.
24. Solidaire info : <https://www.solidaire-info.org/metiers/assistant-de-service-social>
25. Lafinanceportous : <https://www.lafinancepourtous.com/pratique/vie-perso/sante-handicap-dependance/arret-pour-maladie-non-professionnelle-et-longue-maladie-lindemnisation/>
26. Pour les personnes âgées.gouv : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/aides-financieres/la-pch-prestation-de-compensation-du-handicap>
27. Handicap.gouv : <https://handicap.gouv.fr/les-aides-et-les-prestations/prestations/article/la-carte-mobilite-inclusion-cmi>
28. Maison de retraite : [https://www.fhf.fr/newsletter/preview/73522/1/0/maison\\_retraite/mdr](https://www.fhf.fr/newsletter/preview/73522/1/0/maison_retraite/mdr)
29. Ministères des solidarités et de la santé : <https://solidarites-sante.gouv.fr/affaires-sociales/personnes-agees/droits-et-aides/article/allocation-journaliere-du-proche-aidant>
30. Dossier familial : <https://www.dossierfamilial.com/social-sante/aides-et-allocations/des-compensations-financieres-pour-les-aidants-340762>
31. Ameli : <https://www.ameli.fr/assure/sante/medicaments/effets-secondaires-et-interactions-lies-aux-medicaments/comprendre-risques-lies-medicaments-conduite-vehicule>
32. Observatoire français des drogues et des toxicomanies : [https://bdoc.ofdt.fr/index.php?lvl=notice\\_display&id=70986](https://bdoc.ofdt.fr/index.php?lvl=notice_display&id=70986)
33. Pour les personnes âgées .gouv : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/aides-financieres/laide-menagere-a-domicile>
34. Pour les personnes âgées .gouv : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/a-qui-s-adresser/le-centre-communal-daction-sociale-ccas-la-mairie>
35. Ameli : <https://www.ameli.fr/taxi-conventionne/exercice-professionnel/la-prise-en-charge-de-transport/taux-remboursement>







Toute l'équipe de bénévoles de l'association  
des étoiles dans la mer est à votre écoute.  
Si vous avez des informations ou des retours à nous faire,  
n'hésitez pas !

[recherchedesetoilesdanslamer@gmail.com](mailto:recherchedesetoilesdanslamer@gmail.com)

Pour obtenir les coordonnées de professionnels dans votre ville  
ou département :

[famillesdesetoilesdanslamer@gmail.com](mailto:famillesdesetoilesdanslamer@gmail.com)

Avec le soutien institutionnel de

**novocure**<sup>®</sup>

