

Du yoga pour se (re)construire après le cancer du sein

Yoga et méditation peuvent faire beaucoup de bien aux femmes avant ou après une intervention de reconstruction mammaire suite à un cancer du sein. Si vous voulez en savoir plus, ne manquez pas, le 16 octobre, la sixième conférence du "BRA-day" des Cliniques de l'Europe à Ste- Elisabeth, ouverte à tous.



Le message de ce BRA-day (Breast Reconstruction Awareness - Day), la journée internationale dédiée à l'information et à la sensibilisation des femmes qui envisagent une reconstruction mammaire après ablation partielle ou totale du sein, est que ce n'est pas seulement le physique qui doit être reconstruit. Le mental et le bien-être ont une importance qui peut être capitale pour le rétablissement complet de la patiente. Dans cette optique de prise en charge globale des patientes, depuis plusieurs années, l'équipe de la clinique du sein des Cliniques de l'Europe a entrepris d'intégrer tous les aspects - médical, physique, mental et nutritionnel - de la reconstruction dans un processus de traitement holistique. Les chirurgiens plasticiens des cliniques de l'Europe, les Drs Pascal Castus, Sandrine Boland, Sophia Djaoudi et Joe Hellers choisissent comme thème de chaque "BRA-Day" une nouvelle facette de ce processus en perfectionnement constant. Yoga et méditation sont des techniques corps- esprit qui s'intègrent

parfaitement à l'approche et au contact personnalisés des équipes des Cliniques de l'Europe avec les patientes. Un autre point très positif de ces disciplines est,

selon le Dr Castus, qu'elles peuvent se pratiquer en groupe. "Quand on passe par une telle épreuve, il est important de ne pas rester seule. Se rapprocher des autres et vivre des expériences de groupe peut être d'une grande aide. Yoga et méditation sont des manières douces et bienveillantes de s'intégrer et de rester actives. Le yoga, qui est une discipline médicalement reconnue en Inde, permet de se reconnecter avec soi-même et aussi d'avoir une certaine activité physique un atout essentiel pour se maintenir en bonne santé." Le yoga a d'ailleurs sa Journée Mondiale des Nations Unies, décrétée en 2014 par 177 nations, dont la Belgique. Le 16 octobre, Mme Gaitri Kumar, Ambassadrice de l'Inde, en parlera. Pour le Dr Castus, les bénéfices du yoga se font ressentir sur le plan physique, à l'aide des postures qui tonifient et assouplissent le corps, ou au moral et mental, par les exercices de respiration et de méditation qui apaisent l'esprit. Par l'alignement du corps et de l'esprit, il se révèle un véritable "art de la transformation", induisant une évolution progressive vers une meilleure hygiène



CHIRURGIE PLASTIQUE
RECONSTRUCTRICE
ET ESTHETIQUE

de vie, souvent accompagnée d'amélioration des choix alimentaires. Une transition douce profitable à tous, bien portants aussi bien que malades. Avec, à l'hôpital, l'avantage supplémentaire d'apporter une animation qui combat l'isolement en créant du lien. C'est un des objectifs que Bernadette Erpicum, initiatrice et organisatrice du Brussels Yoga Day, poursuit au travers de son asbl Vidonne, soit le lancement d'un projet pilote de séances de yoga et relaxation en faveur des patientes atteintes d'un cancer du sein, sur les sites Ste-Elisabeth et St-Michel. Cette soirée du BRA-Day en sera un peu l'échantillon interactif, avec une séance de relaxation dirigée par Goedele Leysen, célèbre prof belge de yoga kundalini.



IMPS@asbl Vidonne-brusselsyogaday

Le programme

19 h 30: Accueil – Dr Yvan de Meeûs, Directeur Médical des Cliniques de l'Europe
Présentation de l'équipe de chirurgie

plastique **19 h 40: "Une reconstruction mammaire personnalisée, adaptée à chaque patiente"** Dr Pascal Castus, Dr Sandrine Boland, Dr Sophia Djaoudi, Dr Joe Hellers Chirurgie plastique, esthétique et reconstructrice Cliniques de l'Europe

20 h: 21 juin: Journée Mondiale du Yoga par Son Excellence Mme Gaitri Kumar, Ambassadrice de l'Inde à Bruxelles pour la Belgique, le Luxembourg et les Communautés européennes **Projet pilote "Yoga Bien-Etre aux Cliniques de l'Europe"** Dr Sonia Vanderlinden, gynécologue, responsable de la clinique du sein

"Le yoga, ça ne guérit pas mais ça aide à mieux vivre...", Journal Le Monde
Bernadette Erpicum, Présidente de l'asbl VIDONNE, Master of Yoga, "anywhere anytime Anyyoga", plus qu'un slogan, notre philosophie. Initiatrice du Brussels Yoga Day, qui rassemble plusieurs milliers de participants chaque année pour une gigantesque séance de yoga en plein air, accessible à tous, initiés ou non - dont les fonds récoltés en collaboration avec Think Pink visent au démarrage du projet pilote "Yoga aux Cliniques de l'Europe" en faveur des femmes atteintes du cancer du sein. Des postures de yoga adaptées pour les femmes atteintes du cancer du sein, des produits bien-être. **Yoga thérapie**, Phillip Rigo, Vice-Président Fédération Belge de Yoga.

20 h 30: Session de relaxation et de méditation (accessible à tous)

Lieu: Cliniques de l'Europe, site Ste-Elisabeth, Avenue De Fré 206, 1180 Uccle. Participation et parking gratuits. Inscription préalable obligatoire par e-mail: c.dekempeneer@cdle.be ou tél. au 02-614 26 89.

L'Olivier

MAISON DE REPOS ET DE SOINS



Situé dans un cadre verdoyant d'Uccle, l'Olivier offre l'accueil, le séjour et des soins **personnalisés** dans une ambiance calme et sereine.

46 avenue des Statuaires
1180 Uccle
Tél. 02/372 12 48
p.nachtergaele@asbl-mmi.be
www.asbl-mmi.be

L'Olivier
Votre lieu de vie



Le respect des convictions et volontés de chacun sont notre priorité

FUNÉRAILLES - INCINÉRATIONS



VEYS - DEVOGHEL
FUNÉRAR IUM

- ▲ Organisation complète de funérailles
- ▲ Inhumation ou incinération partout en Belgique
- ▲ Rapatriement
- ▲ Prévoyance funéraire
- ▲ Articles funéraires et fleurs en soie

Discrétion, efficacité, éthique et correction de nos tarifs

24h/24

368, chaussée d'Alseberg - 1180 Uccle
Tél. 02 344 34 00 - www.funerarium-veysdevoghel.be