

Ensemble, des femmes luttent ...  
pour vaincre le cancer du sein.

Et si on pensait un peu à soi ...

## "Vivre comme Avant"

en partenariat avec la Clinique du Sein du CHU UCL NAMUR,  
les hôpitaux du Namurois et la Fondation contre le Cancer

**vous invite à la 11<sup>ème</sup> journée de rencontre**

organisée au BUSINESS CENTER ACTIBEL – ECOLYS  
Avenue d'Ecolys, 2 à 5002 SUARLEE (NAMUR)

**Jeudi 12 mars 2020**  
**de 9h15 à 17h30**



### Au programme :

- **Conférences** : « Activités physiques et cancer : évidences scientifiques » Pr Didier Maquet  
« Activité physique, avant, pendant et après un cancer » Me Frédérique Bernard  
« Vivre comme avant en mangeant mieux » Dr Sylvie Copine
  - **Ateliers** : Esthétique – Écriture – Phonéo-détente – Sophrologie  
Hypnose clinique – Atelier culinaire – Art-thérapie – Gymnastique active
  - **Ateliers médicalisés** : Reconstruction mammaire - Hormonothérapie
    - **Défilé** de lingerie et balnéaire

**Infos et inscription obligatoire avant le 4 mars 2020 :**

asbl "Vivre comme Avant" - 02/649 41 68 de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
info@vivrecommeavant.be - www.vivrecommeavant.be

# PROGRAMME

09H15 Accueil des participantes.

09H45 Mot de bienvenue

Dr. Bernard Willemart, CHU UCL Namur, Site Sainte-Elisabeth, chef de service d'Onco-hématologie, Radiothérapie et Médecine nucléaire.  
Accueil de « Vivre comme Avant »

10H00 Conférences suivies d'une séance questions/réponses et de témoignages :

« Activités physiques et cancer : évidences scientifiques » par le Pr Didier Maquet, Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège.

« Activité physique, avant, pendant et après un cancer : impacts et recommandations » par Me Frédérique Bernard, kinésithérapeute en oncologie, Fondation contre le Cancer.

« Vivre comme avant en mangeant mieux » par le Dr Sylvie Copine, médecin nutritionniste CHU UCL Namur Site Sainte-Elisabeth.

12H00 Pause « Sandwiches ».

12H45 Défilé de lingerie, maillots et balnéaires, animé par des femmes mastectomisées.

13H45 Ateliers animés par des professionnels de la santé, du bien-être et du CHU UCL Namur.

## 2 ateliers au choix : de 14h à 15h20 - Pause-café - de 15h50 à 17h10

- Esthétique : « Paraître bien pour être mieux » : maquillage, soins du visage et foulards, animé par Mmes Caroline Masset et Myriam De Reus, onco-esthéticiennes.
- Sophrologie : « Bien-être, un moment pour soi, gestion des émotions, stress, pleine conscience et techniques respiratoires » animé par Me Stéphanie de Gourcy, kinésithérapeute sophrologue.
- Phonéo-détente : « Le bien-être corporel par la voix » animé par Mme Françoise Licour, comédienne et professeur en arts parlés.
- Écriture : « Jouer avec les mots » animé par Mme Christelle Brull, auteure, comédienne.
- Hypnose clinique : « De l'hypnose à l'autohypnose » animé par Philippe Sabbe, infirmier praticien en hypnose.
- Atelier culinaire : « Surprise » animé par le chef Denis Deprêtre « Les gourmets en cuisine » et commenté par Mélanie Burton et Coraline Masson, diététiciennes en oncologie.
- Art-thérapie : « Oser sa créativité pour être soi-même » par Me Carmela Piccinino, art-thérapeute.
- Gymnastique active : Activité physique adaptée par l'asbl Gym-Sana.
- Ateliers médicalisés :
  1. « La reconstruction mammaire » animé par le Dr Aline Berners, chirurgie plastique CHU UCL Namur, Site Sainte-Elisabeth.
  2. « Hormonothérapie » Durée et effets secondaires, animé par le Dr Donatienne Taylor, oncologue médicale, CHU UCL Namur Site Sainte-Elisabeth.

STAND PERMANENT D'INFORMATIONS SOCIALES animé par Mme Ariette Delvaux, assistante sociale CHU UCL Namur, Site Sainte-Elisabeth.

STANDS : « Fondation contre le Cancer », « Vivre comme Avant » et prothésistes.

17H15 Verre de l'amitié.

Avec la participation de :



Et des prothésistes :

**Amoena – Anita – Thuasne**