

OCTOBRE ROSE : PRENDRE SOIN DE SA FORME MENTALE ET PHYSIQUE POUR SE RECONSTRUIRE

Matinée de sensibilisation à la reconstruction mentale et physique pendant et post-cancer du sein chez Maison Hygeia

Montbonnot, le mercredi 16 octobre - Dans le cadre d'Octobre Rose, Maison Hygeia, 1^{er} centre bien-être sport & santé en Isère pour prendre soin à la fois de sa forme mentale et physique, organise une matinée de sensibilisation à la reconstruction pendant et post-cancer du sein. Cet événement, gratuit et ouvert à tous sur inscription, se tiendra le mercredi 16 octobre de 10h à 13h à Montbonnot et permettra d'aborder : le brouillard mental face aux traitements, l'activité physique adaptée pour diminuer les récives et le tatouage réparateur post-mastectomie pour permettre un nouveau regard sur soi.



PRENDRE SOIN DE SOI ET SE RECONSTRUIRE

Mercredi 16 octobre
Maison Hygeia
Montbonnot



Labellisée « Maison Sport-Santé » par le Ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques ainsi que par le Ministère de la Santé et de la Prévention, Maison Hygeia s'est installée au cœur d'Inovallée à Montbonnot pour faciliter l'accès à tous les publics, actifs et inactifs, mais aussi pour proposer la remise en forme à la fois physique et mentale sur un seul et même lieu.

Mercredi 16 octobre à partir de 10h, trois experts en reconstruction mentale et physique vous accueilleront :

Mélanie Ott-Masson, Dr en pharmacie, biologiste médicale, experte en neurosciences, animera un atelier découverte de **stimulation cognitive**, où elle présentera des stratégies pour combattre le **brouillard mental** souvent induit par des traitements lourds comme la chimiothérapie. Cet atelier offrira aux participantes l'occasion d'explorer des techniques visant à améliorer la concentration, la mémoire et les fonctions cognitives globales.

Vincent Masson, Docteur en pharmacie et expert en activité physique adaptée, expliquera comment l'activité physique post-cancer peut jouer un rôle essentiel dans la **réduction du risque de rechute**. Il détaillera les bienfaits d'un programme d'**activité physique adaptée** aux besoins spécifiques des personnes ayant traversé un cancer du sein et proposera une **séance pratique**.

Solenn Petitjean, spécialisée en tatouage réparateur et en colorimétrie, interviendra pour aborder les solutions de **reconstruction esthétique** à travers la **dermopigmentation corrective** et la **création de prothèse de l'aréole mammaire sur-mesure**. Ces alternatives paramédicales sont « l'étape finale » mais aussi cruciales dans ce processus, permettant aux patientes de retrouver une apparence naturelle de leurs aréoles mammaires et de renforcer ainsi leur estime de soi.

Cet événement est une opportunité pour les participants de découvrir **des approches complémentaires** qui soutiennent la **reconstruction physique et mentale** pendant et après cancer.

Informations pratiques :

Date : Mercredi 16 octobre 2024

Heure : 10h - 13h

Lieu : Maison Hygeia, Montbonnot

Contact inscription gratuite : Maison Hygeia - 06 63 98 10 40 - contact@maisonhygeia.fr