Newsletter de janvier 2025

L'équipe du programme GENECAL est heureuse de vous adresser sa Newsletter de janvier 2025.

• Cancer du sein : prévention et dépistage

Dossier de la HAS (Haute Autorité de Santé)	Pour les femmes avec des mutations sur les gènes *BRCA ou PALB2 ou PTEN ou CDH1*, et qui sont en cours de réflexion pour la mastectomie de réduction de risque, la HAS a édité un dossier intitulé : « Reconstruction **mammaire : de la réflexion à la décision ».** Haute Autorité de Santé - Reconstruction mammaire : de la réflexion à la décision (has-sante.fr).
Autopalpation mammaire	Elle consiste à examiner soi-même ses seins par un ensemble de gestes simples à pratiquer tous les mois après les règles. Elle permet de détecter d'éventuelles anomalies **mais ne se substitue pas à une visite médicale, ni aux examens de dépistage qui vous ont été recommandés**. Son objectif est de se rendre précocement chez un professionnel en cas d'anomalie. Un guide pour réaliser l'autopalpation ainsi que les symptômes à surveiller : **https://santebd.org/je-fais-une-auto-palpation-je-me-fais-un-examen-des-seins**
Prise en charge par l'Assurance maladie des examens de dépistage des personnes à haut risque	**Renseignez-vous auprès des chargées de mission GENECAL** Les personnes à haut risque de cancer du sein peuvent bénéficier d'une exonération du ticket modérateur pour les examens de dépistage recommandés (IRM, mammographie +/- échographie) Attention : **ne sont pas concernées les patientes déjà suivies pour un cancer du sein au titre d'une ALD, ni les patient(e)s qui sont en « suivi post-ALD »** Les participations forfaitaires, franchises et dépassements d'honoraire restent à la charge de l'assuré(e).

• Soutien psychologique et sophrologie, actualités :

Liste des partenaires pour le suivi psychologique	Pour tous les adhérents GENECAL	Document **mis à jour en novembre 2024**
Groupes de parole à Nancy et Metz	**Pour les adhérentes avec une variation pathogène sur les gènes *BRCA1*, *BRCA2* ou *PALB2***	Animé par une psychologue, Céline FRANCHETTO (Nancy, soutien de l'ADPS) ou Laetitia MARTIN (Metz) et une chargée de mission GENECAL Lorraine. Gratuit sur inscription auprès des chargées de mission, groupes de 10 pers max ➔ Prochain groupe de parole le 1er février 2025 à Villers-lès-Nancy (autres dates à venir pour 2025)
Sophrologie	Séances en présentiel proposées par GENECAL, pour **tous les adhérents**	Animé par Carole CHERY sophrologue dans une salle prêtée par la Fédération de Cancérologie du CHRU de Nancy. Gratuit sur inscription auprès des chargées de mission, groupe de 5 pers. max ➔ Prochaines séances le 5 février et le 2 avril 2025

Dispositif National « Mon soutien psy »	**Pensez-y !** Possibilité de bénéficier de 12 séances de soutien psychologique par an auprès d'un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie	Prise en charge du coût des séances : 60 % par l'Assurance Maladie et 40 % par votre mutuelle ou votre assurance complémentaire. Retrouvez toutes les informations en allant sur le **site ameli.fr** : https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy Annuaire des psychologues partenaires : https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue (attention : dispositif non géré par le programme GENECAL)

Contre le cancer ayons les bons réflexes !

Nutrition et activité physique	Petit rappel des recommandations nutritionnelles et du bénéfice de l'activité physique dans le cadre de la prévention des cancers : INCa fiche pratique décembre 2019 Nutrition et prévention des cancers : dix recommandations pour la prévention nutritionnelle des cancers
	Dispositif PRESCRI'MOUV Activité physique dans le Grand Est **pour les personnes en ALD** => parlez-en à votre médecin https://www.prescrimouv-grandest.fr/promouvoir-le-dispositif/
Quelques associations utiles lorsque l'on a été touché par un cancer	**La Ligue contre le cancer** : n'hésitez pas à contacter le comité départemental (CD) près de chez vous. L'association propose un accompagnement pluridisciplinaire gratuit (écoute psychologique, activités physiques adaptées, soin de bien-être, conseil en diététique….) CD 54 : 03 83 53 14 14, https://www.ligue-cancer.net/54-meurtheetmoselle CD 57 : 03 87 18 92 96, https://www.ligue-cancer.net/57-moselle
	Oncogite : les ateliers qui reconnectent les neurones (partenaire de la ligue contre le cancer) https://oncogite.com/ Association pour lutter contre les troubles neuro-cognitifs post traitements oncologiques, cette association propose des ateliers payants mais qui peuvent être pris en charge par certains Comités Départementaux de la Ligue contre le cancer, n'hésitez pas à les contacter au préalable.
	Espoir Pancréas : association française dédiée aux patients touchés par un cancer du pancréas et à leurs proches L'association propose entre autres des groupes de paroles par visioconférence, pour favoriser les échanges et partage d'expériences entre patients et proches, des conférences animées par des experts, pour informer et sensibiliser au cancer du pancréas…Retrouvez plus d'informations et le formulaire de contact sur le site de l'association : https://www.espoir-pancreas.fr/

- **Les associations pour les personnes avec une prédisposition héréditaire au cancer, petit rappel :**

Syndrome de Cowden *(PTEN)*	https://www.syndromedecowden.com/
Syndrome de Lynch France	https://www.hnpcc-lynch.com/
GENETICANCER	Association dédiée à la lutte contre les cancers génétiques ou d'origine héréditaire. https://geneticancer.org/
BRCA France	https://www.brcafrance.fr/
Association POLYPOSES FAMILIALES France	www.polyposes-familiales.fr

- **Les consultations de génétique oncologique : un membre de votre famille souhaite bénéficier d'une consultation d'oncogénétique et prendre rendez-vous…voici les annuaires utiles !**

Annuaire des consultations partout en France	https://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/L-organisation-de-l-offre-de-soins/Oncogenetique-et-plateformes-de-genetique-moleculaire/Le-dispositif-national-d-oncogenetique
En Lorraine Numéros des secrétariats de génétique oncologique	CHRU de Nancy : 03.83.15.36.22 CHR Metz-Thionville : 03 87 34 51 35 Sarrebourg : 03.87.23.24.80 ICL (uniquement pour les personnes et les familles suivies dans l'établissement) : 03.83.59.85.42

➔**Retrouvez plus d'informations et tous les détails pratiques des ateliers GENECAL sur notre page web : https://www.chru-strasbourg.fr/laccompagnement-des-familles-a-haut-risque-de-cancers-genecal/**

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus de renseignements et aussi, bien sûr, si vous souhaitez faire le point sur votre suivi dans le cadre des prédispositions héréditaires.

Vous pouvez contacter les chargées de missions du programme pour toute information complémentaire au 03.83.15.50.83 (Laura WEISS) ou au 03.83.15.50.84 (Hélène de ROMEMONT) du lundi au vendredi de 8h00 à 16h45, le secrétariat (Emmanuelle CARRE) du lundi au jeudi de 8h30 à 12h00 ou par mail genecal@chru-nancy.fr.

Nous vous souhaitons à toutes et tous une très bonne année 2025.

L'équipe du programme GENECAL