



# Nous devons parler de comment vivre avec un cancer du rein

Journée mondiale du cancer du rein | 15 juin 2023

## Nous devons parler du maintien de la qualité de vie

Les hôpitaux, les examens et les traitements prennent une grande place dans votre vie lorsqu'on vous diagnostique un cancer du rein. Mais comme l'a dit un patient : «Est-ce que je veux passer toute la journée à m'inquiéter ou est-ce que je fais ce que j'ai envie de faire?» Quel que soit votre âge, quel que soit le stade de la maladie, il y a des choses que chaque patient et proche aidant peuvent faire pour vous aider à maintenir votre bien-être physique et mental, à gérer les effets secondaires de votre traitement et à mener la meilleure vie possible lorsque vous vivez avec un cancer du rein.

### Régime alimentaire et nutrition

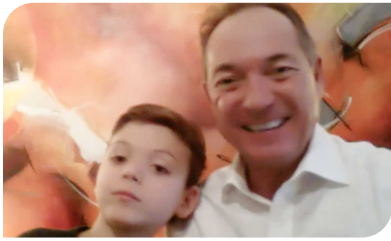
Nos reins régulent de nombreuses fonctions diététiques, de sorte que lorsqu'ils sont compromis par le cancer ou les traitements du cancer, il est souvent essentiel de changer ce que vous mangez et ce que vous buvez. Certains traitements du cancer du rein entraînent une perte d'appétit, des nausées ou des diarrhées à des moments où l'on a le plus besoin d'une bonne alimentation. Il est également important pour le bien-être mental de pouvoir manger et apprécier la nourriture avec ses amis et sa famille. Discutez avec votre équipe de cancérologie ou une diététiste des changements qui pourraient vous convenir et consultez les ressources disponibles sur le site Web de la Journée mondiale du cancer du rein.

«Je conseillerais aux autres patients de consulter une diététiste en plus d'un oncologue.»



**M. Lama. Patient. Inde**

«Ce n'est pas seulement l'activité physique qui est importante, mais aussi une activité physique qui stimule l'esprit.»



TJ. Proche aidant. Canada

## Activité physique

Il fut un temps où de nombreux patients atteints de cancer se voyaient simplement dire de rentrer chez eux et de se reposer. Aujourd'hui, les experts s'accordent à dire qu'une activité physique aussi intense que votre corps peut le supporter vous aidera à chaque étape du traitement et de la guérison. Trouvez une activité que vous pouvez pratiquer et que vous aimez faire, non seulement pour votre bien-être physique, mais aussi pour votre bien-être mental: marche, natation, tennis, tai-chi, yoga.

## De patient à patient

Dans le cadre de la Journée mondiale du cancer du rein 2023, nous avons demandé à des patients et à des aidants de partout dans le monde quels conseils ils donneraient à une personne récemment diagnostiquée d'un cancer du rein pour l'aider à maintenir sa qualité de vie. Voici quelques-uns de leurs commentaires :

« S'inquiéter pour demain ne fait que gâcher le présent. Alors, profitez de chaque instant »



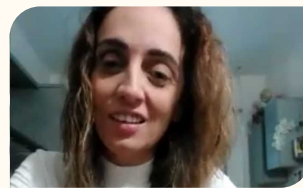
Joel. Patient. É.-U.

«Vous avez besoin de tout le soutien possible. Dans mon cas, c'était ce groupe de soutien»



Jukka. Patient. Finlande

«Les pensées négatives ne vous aident pas, elles ne font que vous enfoncer»



Liberty. Patiente. Grèce

«Le combat est avant tout mental, il s'agit d'essayer de ne pas laisser le cancer dominer votre vie»



Martin. Patient. R.-U.

# Ressources additionnelles

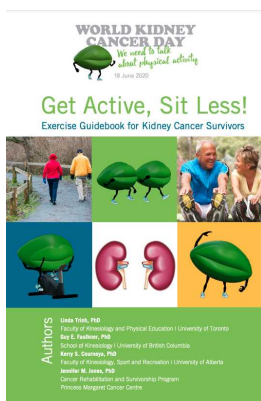


## Cancer du rein - Régime alimentaire et nutrition

La filiale espagnole de l'IKCC, ALCER Federacion National, a élaboré un guide alimentaire spécialement destiné aux personnes atteintes d'un cancer du rein. Il est offert en espagnol ou en anglais et bientôt en portugais. Téléchargez une copie GRATUITE sur le lien suivant:

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)



## Soyez actif, bougez davantage

Dre Linda Trinh, spécialiste de l'activité physique en cancérologie, a rédigé un guide d'exercice pour les survivants du cancer du rein. Ce guide est disponible en français et en anglais. Téléchargez votre exemplaire GRATUIT sur le lien suivant:

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



## Mon parcours avec un CCR de stade IV

Le patient Joel Stern a écrit un livre inspirant sur sa propre expérience de vie avec un cancer du rein en se basant sur les messages hebdomadaires qu'il envoyait à son groupe de soutien. Vous pouvez acheter un exemplaire sur Amazon et les bénéfices seront versés à des associations de lutte contre le cancer du rein. Apprenez-en plus:

<https://worldkidneycancerday.org/my-journey>

La Journée mondiale du cancer du rein ne serait pas possible sans le soutien généreux de nos partenaires industriels. Au nom de la communauté mondiale du cancer du rein, nous les remercions.

COMMANDITAIRES « OR »

COMMANDITAIRES « ARGENT »

COMMANDITAIRES « BRONZE »

