

# MON CARNET DE DÉTENTE

CONSEILS ET ACTIVITÉS AU QUOTIDIEN

Pour mieux vivre avec le myélome multiple

af3m 

sanofi





**«L'ATTITUDE EST  
UNE PETITE CHOSE  
QUI FAIT UNE ÉNORME  
DIFFÉRENCE»**

Winston Churchill

# SOMMAIRE

<b>Préambule</b> .....	<b>5</b>
<b>Mieux vivre avec le myélome multiple</b> .....	<b>6</b>
<b>Saison automnale</b> .....	<b>8</b>
Octobre .....	10
Novembre .....	12
Décembre .....	14
<b>Saison hivernale</b> .....	<b>16</b>
Janvier .....	18
Février .....	20
Mars .....	22
<b>Saison printanière</b> .....	<b>24</b>
Avril .....	26
Mai .....	28
Juin .....	30
<b>Saison estivale</b> .....	<b>32</b>
Juillet .....	34
Août .....	36
Septembre .....	38
<b>Saison automnale</b> .....	<b>40</b>
Octobre .....	40
<b>Ressources utiles</b> .....	<b>42</b>
<b>Glossaire</b> .....	<b>44</b>



# ÉDITO

Le myélome est entré dans votre vie, avec des moments difficiles à vivre pour vous et votre entourage. Les médecins et les soignants mettent tout en œuvre pour stopper la maladie et vous permettre de **retrouver une vie la plus « normale » possible.**

**Bien vivre avec son myélome**, c'est éviter de penser continuellement à la situation, à la maladie et à un tas de petits tracas qui peuvent compliquer votre vie.

**Ce carnet sera votre fidèle partenaire au quotidien !** Il comporte un agenda à personnaliser, qui débute en octobre avec notre **Journée Nationale du Myélome**, et vous sera d'une précieuse aide pour noter vos activités ou encore vos rendez-vous médicaux. Il vous guidera aussi pour profiter, en conscience, de chaque jour qui passe. Et à prendre le temps de faire ce que vous appréciez le plus, tout simplement.

Ce carnet est une **source fiable de conseils avisés** et d'**idées d'activités** au sujet de l'alimentation, de l'activité physique, de la relaxation et du sommeil. Bref, il vous accompagnera au quotidien en vous aidant à **être plus acteur de votre vie.**

**Laurent GILLOT**  
*Président AF3M*

# MIEUX VIVRE AVEC LE MYÉLOME MULTIPLE

---

## DES ÉVÈNEMENTS INDÉSIRABLES QUI IMPLIQUENT UNE HYGIÈNE DE VIE SPÉCIFIQUE<sup>1,2,3,4</sup>

Les évènements indésirables peuvent varier d'une personne à l'autre selon son traitement mais aussi son état physique et mental. Pour vous y préparer et adapter au mieux votre quotidien, **vosre équipe soignante référente** est là pour en discuter et vous conseiller. Les **professionnels des soins dits de support** (onco-esthéticienne, psychologue, kinésithérapeute, nutritionniste, médecin de la douleur...) peuvent aussi vous aider à faire face à d'éventuels désagréments.

Les divers traitements peuvent provoquer des effets indésirables variables d'une personne à l'autre. La fatigue, les douleurs et l'anxiété peuvent également vous toucher à des intensités plus ou moins gênantes.

Pour vous aider à y faire face, des solutions adaptées à votre profil et à vos envies existent pour mieux vivre avec votre myélome multiple !







## ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE AU PROGRAMME !

Parce que la prise en charge du myélome multiple doit être globale, ce carnet vous propose de **nombreux conseils hygiéno-diététiques**.

En effet, pour lutter contre la perte d'appétit et préserver un bon état nutritionnel global, **une alimentation saine, équilibrée et variée est indispensable**. De délicieuses recettes vous attendent pour faire plaisir à vos papilles !

De la même manière, les bienfaits de l'activité physique sont inestimables pour améliorer votre qualité de vie (anxiété, sommeil, image de soi).

**L'activité physique adaptée** permet de retrouver de la vitalité et de pouvoir bénéficier des traitements médicamenteux dans de meilleures conditions. Ainsi, vous pouvez suivre au quotidien nos propositions d'exercices simples selon vos préférences et le stade du traitement. Ce carnet vous encourage également à la pratique **d'activités cognitives** et vous **invite à la détente !**

Respectez rigoureusement **vos consultations de suivi** qui permettent de surveiller l'évolution de la maladie et la survenue d'éventuels effets indésirables dus aux traitements. Aucun symptôme n'est anodin donc parlez-en avec votre équipe soignante.



# SAISON AUTOMNALE

## LES COULEURS CHATOYANTES FONT LEUR APPARITION...

En automne, les feuilles rougissent, les jours raccourcissent, le froid sec fait son grand retour... Place aux citrouilles et champignons qui composent autant de mets délicieux à consommer que d'occasions de se promener parmi les couleurs exceptionnelles de cette magnifique saison.

## L'ART DE LA COLLATION

Les collations à 10h, 16h et 22h permettent de fractionner votre alimentation (en mangeant moins mais plus souvent) et de maintenir un bon état nutritionnel.

La collation équilibrée idéale doit associer au moins 2 types d'aliments comme ci-après :

- **Produit laitier + Fruit** : fromage blanc et fruits en morceaux
- **Produit céréalier + Produit laitier** : pain et fromage
- **Produit céréalier + Fruit** : biscuit et compote



### SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU

Le soleil se fait désirer et la grisaille domine... Autant en profiter pour **prendre soin de soi** et, notamment, **soigner son apparence !**

- De **nouveaux vêtements** dans lesquels vous vous sentirez à l'aise
- Des **produits cosmétiques adaptés** pour hydrater votre peau.

Des petits gestes simples qui seront bénéfiques pour votre moral.

### MANGER DE SAISON

- Un **gage de qualité et de fraîcheur** : des vitamines et minéraux ainsi qu'un goût préservés avec des fruits et légumes cueillis à maturité
- De **saison et en plus local** : un bilan carbone amélioré pour le bien de la planète et une économie locale favorisée
- La garantie d'une alimentation **saine, variée et équilibrée**

C'est du bon sens au fond !



## BIEN DANS MON ASSIETTE

Une recette anti-fatigue qui vous apportera des vitamines et des minéraux pour optimiser vos apports nutritionnels. Elle peut être préparée à l'avance et congelée en petites portions.

### SOUPE ANTI-GASPILLAGE

Difficulté     
Pour 4 personnes



#### INGRÉDIENTS

- 50 g de restes de volaille cuite
- 150 g de restes de légumes cuits
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre
- 10 g de beurre
- 30 g de gruyère râpé

#### PRÉPARATION

- Coupez grossièrement les restes de viande et de légumes.
- Mixez-les avec le lait en poudre et le beurre.
- Réchauffez et ajoutez le fromage râpé au moment de passer à table.

### LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Volaille, lait en poudre et gruyère permettent des apports en protéines optimaux ! Cette soupe sera parfaite pour le dîner en cas de coup de fatigue mais aussi de mucites. »

## BIEN DANS MON CORPS... AVEC DES EXERCICES SIMPLES À LA MAISON

Le **vélo d'appartement**, **monter des marches** ou **lever des poids** sont des activités qui vous permettent de vous dépenser tranquillement à domicile, ainsi que de travailler la motricité, le souffle et tonifier vos muscles<sup>5</sup>.


L'activité physique permet à votre corps d'être plus réceptif aux traitements et retarde une éventuelle rechute.



### LE MOT DU COACH

« Pour lutter contre le petit coup de mou saisonnier, l'activité physique est primordiale. Endorphines et dopamine atténuent la fatigue et vous rendent heureux. »

# OCTOBRE

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

PENSEZ À LA JOURNÉE NATIONALE DU MYÉLOME (JNM) CE MOIS-CI !

## LA JOURNÉE NATIONALE DU MYÉLOME MULTIPLE

Créée en 2006, la journée Nationale du Myélome (JNM) se déroule chaque année à la mi-octobre. Cette manifestation est organisée par l'Association Française des Malades du Myélome Multiple (AF3M) en partenariat avec les médecins de l'Intergroupe Francophone du Myélome (IFM).

Ces journées répondent à la volonté de l'AF3M de renforcer les capacités des patients, et de leurs proches, à se **déterminer de façon autonome** sur les questions liées à la maladie et plus largement, à leur santé. Elles constituent **un temps de rencontres et d'échanges privilégiés** entre patients et proches, et les professionnels de santé intervenant dans le parcours de soins.

Au cours de ces journées, simultanément sur tout le territoire français métropolitain, mais aussi en Belgique, en Suisse et en Martinique, sont organisées **des réunions d'information**. Sous forme de courtes vidéos, elles apportent des informations médicales récentes sur le myélome multiple, ses traitements et les avancées de la recherche. Puis elles sont suivies par des échanges entre les participants et des hématologues de l'IFM. Chaque année est également mise en lumière **une thématique traitant de la vie quotidienne des personnes atteintes du myélome**, pour les aider à améliorer leurs conditions de vie.

Au-delà de ces rencontres, la JNM s'appuie sur une communication digitale (site internet, Facebook, chaîne YouTube) et sur des supports papiers (numéro spécial du bulletin de l'association, livrets, plaquettes d'informations).



# NOVEMBRE

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		

## NOTES

---

---

---

«LE CADEAU N'A RIEN À VOIR AVEC SON PRIX, IL TIENT TOUT ENTIER DANS L'INTENTION ET LA BEAUTÉ DU GESTE»

Pascal Bruckner

# CALENDRIER DE L'AVENT

Bientôt Noël... Avez-vous votre calendrier de l'Avent ? Quoi de mieux que de le **fabriquer et personnaliser soi-même** ! N'hésitez pas à souffler l'idée autour de vous, offrez-le à un enfant, ou qui sait, un de vos proches vous en fera peut-être un aussi.

## À VOTRE CRÉATIVITÉ !

### Matériel :

- 24 boîtes, enveloppes ou pots en verre
- Papier cadeau, feutres...
- Ruban ou ficelle (et ruban adhésif)
- Étiquettes
- 24 petits cadeaux



### Indications :

- Emballez vos cadeaux à l'aide des boîtes, enveloppes ou pots et du papier cadeau.
- Ajoutez le ruban ou la ficelle et fixez les étiquettes.
- Inscrivez les numéros des jours du calendrier.
- Disposez les paquets là où votre destinataire pensera tous les jours à ouvrir son petit présent.

### En manque d'inspiration pour vos cadeaux ? Voici quelques idées :

- Chocolats et friandises
- Thé ou café
- Échantillons de produits cosmétiques
- Mots doux et citations
- Stylo, mini bloc-notes, post-it originaux, magnet...

Inscrivez ici vos propres idées cadeaux :

- 
- 
- 
- 
-

# DÉCEMBRE

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---



«NOËL N'EST PAS UN JOUR NI  
UNE SAISON, C'EST UN ÉTAT D'ESPRIT»

Calvin Coolidge

# DÉCORATIONS DE NOËL

Noël est une période d'inspiration et de création pour les petits comme pour les grands ! Une belle occasion de fabriquer soi-même des éléments de décoration intérieure pour embellir votre maison, votre sapin ou votre table de fête.

## Matériel :

- 1 paire de ciseaux
- 1 perceuse
- 1 ruban en tissu ou une cordelette
- 1 papier épais
- De quoi customiser les formes : peinture et pinceaux, feutres, stylos, gommettes...

## PRÊT À DÉCORER ?

### GUIRLANDE DE PAPIER



## Indications :

- Découpez les formes souhaitées dans le papier : étoile, cœur, sapin...
- Faites des trous dans chaque forme pour pouvoir enfiler le ruban.
- Embellissez les formes avec les couleurs et motifs de votre choix.

## Matériel :

- 6 boules en bois de 5 à 8 cm de diamètre
- 3 couleurs de peinture
- 1 à 3 pinceaux
- Ruban adhésif (qui se décollera facilement)

### BOULES EN BOIS



## Indications :

- Posez le ruban adhésif autour de vos boules, en variant l'inclinaison, et peignez avec la couleur la plus claire.
- Laissez sécher et enlevez le ruban adhésif pour en repositionner un nouveau qui viendra recouvrir une partie de la peinture précédente et le bois, et peignez avec une nouvelle couleur.
- Répétez cette étape avec la dernière couleur.



# SAISON HIVERNALE

## ET C'EST PARTI POUR L'HIVER !

Pour profiter des paysages enneigés, des nombreuses occasions de cocooning et de convivialité, il faut s'y préparer : protégez-vous du froid et stimulez votre système immunitaire, notamment grâce aux bons choix alimentaires.

## L'APPETIT VIENT EN MANGEANT...

La faim vous manque à l'heure des repas ? Fractionnez votre alimentation en 5 à 6 petits repas équilibrés par jour, en respectant ces recommandations quotidiennes :



**5 fruits et légumes** en évitant les plus riches en fibres : choux, artichaut, céleri...



**2 à 3 produits laitiers** : yaourt, fromage blanc, fromage...



**Des féculents** à chaque repas et selon votre appétit : pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, pain...



**1 à 2 portions de viandes, poissons ou œufs** :

pensez au jaune d'œuf ou au jambon haché pour enrichir vos soupes.



**Des matières grasses sans excès** : privilégiez les cuissons vapeur et optez pour les huiles végétales (olive, colza, noix...).

## ASTUCES POUR UN BON SOMMEIL

- Couchez-vous seulement **quand vous avez sommeil**
- Créez **une routine à l'heure du coucher** : préparation de la journée du lendemain, musique, lecture...
- Accordez-vous une boisson chaude réconfortante **sans caféine**
- Relaxez-vous grâce à des **exercices de respiration** ou en écoutant de la **musique douce**

## MÉNAGEZ VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES

- Lavez-vous **les mains régulièrement**
- **Évitez les lieux publics** exigus et bondés
- Portez **un masque** en présence de personnes contagieuses
- Consultez **votre médecin** en cas de symptômes anormaux

## BIEN DANS MON ASSIETTE

Ce velouté doux et onctueux sera facile à avaler en cas d'irritations de la sphère ORL.

### DÉLICE VELOUTÉ AU COIN DU FEU

Difficulté   
Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 kg de potimarron
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g de châtaignes
- 1 oignon
- Cerfeuil et noix de muscade

#### PRÉPARATION

- Épluchez et coupez en morceaux le potimarron et l'oignon.
- Dans une cocotte, faites revenir l'oignon, avant d'ajouter les dés de potimarron et 1 L d'eau.
- Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez cuire 20 min.
- Incorporez les châtaignes et le cerfeuil, puis la crème fraîche et la noix de muscade.
- Assaisonnez, mixez le tout et servez !



### LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Avec cette recette, faites le plein de glucides grâce aux châtaignes mais aussi de vitamines (vitamine A avec le potimarron et vitamine C avec le cerfeuil). »

## BIEN DANS MON CORPS... AVEC LE YOGA

Préservez au maximum votre motricité à travers la pratique du yoga. Son effet bénéfique sur le transit intestinal et l'appétit permet de diminuer significativement la fatigue physique et mentale<sup>6</sup>.



### LE MOT DU COACH

« Choisissez le yoga qui vous correspond le mieux : intense, classique ou dynamique... (il en existe beaucoup !) et surtout une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise. »

# JANVIER

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

«DANS LE MONDE DES IDÉES,  
RIEN NE SE PERD»

Victor Cherbuliez

# MÉMO DE VOS ENVIES

Prenez le temps d'inscrire ici **toutes les idées** qui vous passent par la tête, qu'elles soient simples... ou folles. Pensez à y **revenir régulièrement** pour : vous en souvenir, rayer ce qui a été réalisé et surtout rajouter de nouvelles idées !



Des livres  
ou des magazines

- 
- 
- 
- 



Des films  
ou des séries

- 
- 
- 
- 



Des spectacles  
ou des concerts

- 
- 
- 
- 



Des morceaux  
de musique

- 
- 
- 
- 



Des recettes  
ou des restaurants

- 
- 
- 
- 



La liste de vos envies...  
D'autres idées ?

- 
- 
- 
-

# FÉVRIER

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29			

## NOTES

---

---

---



«MÉDITER C'EST REGARDER PROFONDÉMENT  
DANS LE CŒUR DES CHOSES»

Thich Nhat Hanh

# SOPHROLOGIE

La science et la médecine s'accordent sur **l'effet positif de la respiration consciente**, tant sur le système nerveux que sur l'état émotionnel et mental. Prendre le temps de **se détendre** et de **respirer** permet de se concentrer sur soi-même, habiter son monde intérieur et en prendre soin.

## ET SI VOUS VOUS RÉSERVIEZ DU TEMPS POUR RESPIRER PROFONDÉMENT DÈS AUJOURD'HUI ?

### Matériel :

- Musique d'ambiance zen (facultatif)
- Un coussin (si nécessaire)
- Votre fauteuil préféré (si position assise)
- Vous et vous seul



**Lieu :** installez-vous dans un endroit calme et agréable de votre choix

### Réalisation :

- Selon vos préférences, prenez une position debout, assise ou allongée et fermez les yeux.
- Concentrez-vous quelques minutes sur votre respiration abdominale (inspiration en gonflant le ventre et expiration en rentrant le ventre).
- Laissez venir une image, un souvenir, un lieu plaisant pour vous, et imprégnez-vous de tout le positif ressenti (couleurs, sons, odeurs...) à chaque respiration.
- Faites s'envoler l'image choisie et faites une courte pause avant de rouvrir les yeux.

**Fréquence :** 1 fois par jour (dans l'idéal)



# MARS

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

«RÊVE TA VIE EN COULEUR,  
C'EST LE SECRET DU BONHEUR»

Walter Elias Disney

# MANDALA

Le coloriage n'est pas réservé qu'aux enfants. Cette activité a de **réelles vertus thérapeutiques** : elle apaise, détend, déstresse et permet de se vider la tête.

LAISSEZ PARLER L'ARTISTE  
QUI EST EN VOUS !



**Vous voulez aller plus loin ?** N'hésitez pas à vous (faire) offrir un cahier de coloriages 100 % Mandala ou à en imprimer sur Internet.

# SAISON PRINTANIÈRE

## LA BELLE SAISON S'INSTALLE !

Les jours se rallongent, le beau temps refait son apparition, la végétation est florissante et les animaux sortent de leurs cachettes... C'est la saison de **la douceur**, de **la vitalité** et du **renouveau**. C'est le moment idéal pour vous ressourcer et faire le plein **d'énergies positives**.

## LE PETIT-DÉJEUNER D'UN ROI

Essentiel et apportant du plaisir, ce repas vient rompre le jeûne nocturne pour vous apporter de **l'énergie** pour bien débuter la journée.



Il peut être décliné afin de répondre à vos besoins spécifiques :

- **Apport de fibres ?** Légumineuses, produits céréaliers complets ou encore fruits vous seront utiles en cas de problème de transit
- **Enrichi en protéines ?** Jambon, viande, œuf et fromage auront leur place
- **De texture lisse ?** Favorisez le mixé en cas de mucites ou fatigue intense : porridge, bouillie à base de semoule, poudre de biscuits ou de céréales

Pour les lève-tard, optez pour un **brunch** en mélangeant les aliments sucrés et salés du petit-déjeuner et du déjeuner... Gourmandise assurée !

## CONNAISSEZ-VOUS LE MIRACLE MORNING ?

Il s'agit de **se lever plus tôt** pour mettre en place une routine matinale qui favorise un état positif :

- Accordez-vous un **moment de silence**
- Pratiquez votre **activité physique**
- Lisez les pages d'un **livre inspirant**
- Ecrivez vos **envies** et ce qui vous rend heureux dans votre carnet

## FAITES LE GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS

Branle-bas de combat pour vous sentir encore mieux chez vous !

- **Triez** vos affaires : vêtements, objets, dossiers administratifs...
- **Aérez** vos pièces et laissez (enfin) entrer le soleil
- **Nettoyez** le fond des placards de la cuisine

## BIEN DANS MON ASSIETTE

Les légumes accompagnant cette recette vous apporteront des fibres non irritantes pour une reprise du transit en douceur et lutter contre la constipation.

### PAPILLOTE DE CABILLAUD AUX PETITS LÉGUMES

Difficulté   
Pour 4 personnes



#### INGRÉDIENTS

- 4 pavés de cabillaud
- 400 g de carottes
- 400 g d'haricots verts
- Persil frais
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

#### PRÉPARATION

- Epluchez et lavez soigneusement les carottes. Râpez-les grossièrement.
- Répartissez carottes et haricots verts dans 4 papillotes.
- Déposez les pavés de cabillaud sur le dessus, salez et poivrez légèrement puis ajoutez l'huile et le persil.
- Fermez les papillotes et enfournez 20 min à 160°C.

### LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« La cuisson en papillote permet de concentrer les saveurs, de limiter l'ajout de matières grasses et de préserver la qualité des vitamines. »

## BIEN DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE... AVEC LA PROMENADE

**30 minutes de marche** plus ou moins intense par jour présente de nombreux **bienfaits physiques** : mobilisation en douceur des chaînes musculaires de l'organisme (abdominaux, bras, fessiers...), amélioration de la respiration... ; mais aussi des bienfaits mentaux : meilleure gestion du stress, de la fatigue et du sommeil<sup>7</sup>.



### LE MOT DU COACH

« La marche est réalisable par tous les temps et chaque saison la rend différente. Plus d'excuse pour sortir et se reconnecter avec la nature ! »

# AVRIL

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		

## NOTES

---

---

---



«PARFOIS, LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE DE VOTRE JOURNÉE EST LE REPOS QUE VOUS PRENEZ ENTRE DEUX RESPIRATIONS PROFONDES»

Etty Hillesum

# AUTO-MASSAGE CRÂNIEN

Vous souhaitez rapidement et efficacement **relâcher les tensions** à tout moment de la journée ? En quelques minutes, vous pouvez stimuler les terminaisons nerveuses qui propagent la **sensation de bien-être** dans tous vos muscles. Le massage crânien est une **méthode de relaxation simple** que vous pouvez pratiquer autant que vous le souhaitez.

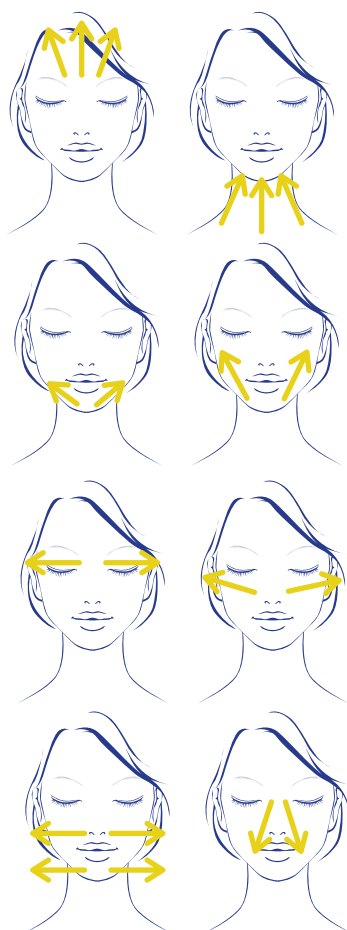
1,2,3... **MASSEZ !**

## Matériel :

- De l'huile de massage pour le visage
- Des huiles essentielles : lavande, camomille, verveine... pour l'ambiance (à adapter en cas d'allergie)
- Vos deux mains !

## Indications :

- Installez-vous confortablement. Fermez les yeux et évadez-vous.
- Appliquez un peu d'huile de massage sur vos mains.
- Avec votre index ou majeur ou les deux, massez les différentes zones indiquées sur les illustrations.
- Répétez le mouvement plusieurs fois et si possible au minimum 10 fois.
- Si un point est douloureux, faites des gestes circulaires légers sur la zone sensible.



# MAI

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

« MON CORPS EST UN JARDIN,  
MA VOLONTÉ EST SON JARDINIER »

William Shakespeare

# JARDINAGE

Au printemps, les jours se rallongent, la nature s'éveille... et le jardinier qui est en vous est prêt à retrousser ses manches.

ENFILEZ VOS GANTS : C'EST PARTI !

## Matériel :

- Le pot, bocal ou boîte de conserve de votre choix
- De la terre ou du terreau
- Une pousse de plante

## Indications :

- Dans votre récipient, placez un fond de terreau jusqu'au  $\frac{3}{4}$  de sa capacité.
- Formez un petit creux pour accueillir votre plante.
- Placez votre plante et complétez avec un reste de terreau pour homogénéiser la surface.
- Arrosez un peu pour nourrir la plante et tassez la terre.
- Pensez à arroser régulièrement selon la typologie de plante.



Et si, au printemps, vous faisiez pousser des plantes aromatiques (persil, ciboulette, basilic...), elle assaisonneront vos plats pour l'été.

Pour en savoir plus sur les types de plantes et leurs besoins, visitez des sites de jardinage spécialisés ou demandez conseil en magasin.

# JUIN

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		

## NOTES

---

---

---

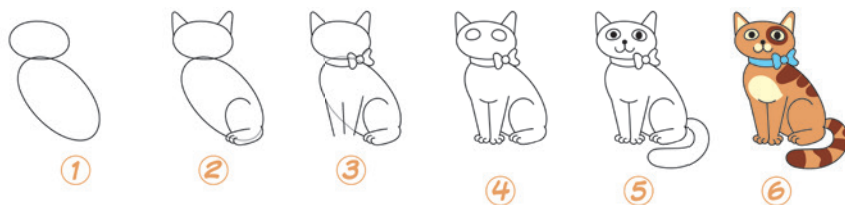
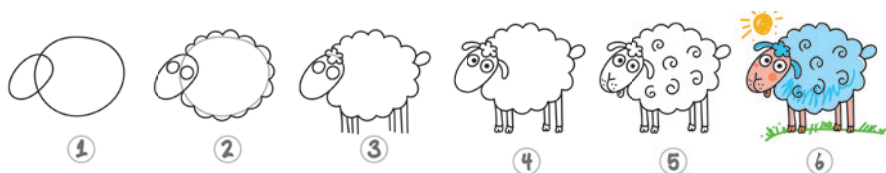
«ON NE CHANGERA PAS LE MONDE, MAIS  
ON PEUT LUI DESSINER UN SOURIRE»

Josiane Coeijmans

# DESSIN

Vous avez toujours rêvé de savoir bien dessiner ? Comme d'autres arts, le dessin vous permet d'être ici et ailleurs en même temps, de vous extraire du brouhaha de votre quotidien.

**LAISSEZ VOTRE CRÉATIVITÉ PARLER  
À L'AIDE DE QUELQUES ÉTAPES SIMPLES !**



Envie de nouveaux sujets d'exploration ? N'hésitez pas à vous inspirer dans des livres ou sur des sites internet.



# SAISON ESTIVALE

## LA CHALEUR S'INVITE (ENFIN) !

C'est si bon, si doux, si réconfortant, de retrouver la douceur et la chaleur de l'été. Profitez de ce beau temps pour vivre de merveilleux moments avec vos **proches**, et pour découvrir de nouvelles activités en plein air.

## S'HYDRATER DE FAÇON ADAPTÉE

Certains effets indésirables des traitements comme les diarrhées, les vomissements, la constipation ou les mucites peuvent engendrer une déshydratation... Ne lui laissez aucune chance de s'installer en variant les plaisirs !

- **Boissons froides** : eau, eaux aromatisées, thés glacés, granités, soupes froides, et avec modération : jus de fruits, smoothies, sodas...
- **Boissons chaudes** : thé, café (pas plus de 3 tasses par jour), infusion, bouillon...
- **Fruits et légumes riches en eau** : pastèque, melon, concombre...

Un conseil : n'attendez pas de ressentir la sensation de soif pour boire !



## ASTUCES CONTRE LE COUP DE CHAUD

- Préférez **les activités le matin** et évitez de sortir entre 12h et 17h
- **Aérez votre habitation** la nuit et le matin. Fermez les fenêtres et occulitez la lumière l'après-midi et en soirée
- Pensez à **la moustiquaire** pour dormir les fenêtres ouvertes
- Portez **des vêtements larges et légers**

## PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL !

- Utilisez de la **crème solaire** indice 50 pour éviter les coups de soleil
- Portez **une casquette** ou un chapeau pour garder la tête au frais
- Portez **des lunettes de soleil** pour protéger vos yeux



## BIEN DANS MON ASSIETTE

Une recette gourmande idéale pour une collation équilibrée, que vous pourrez mixer en cas de mucites liées aux traitements.

### CRUMBLE AUX PÊCHES

Difficulté   
Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 5 pêches bien mûres
- 100 g de poudre d'amandes
- 50 g de farine
- 70 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

#### PRÉPARATION

- Lavez, pelez et coupez les pêches en gros cubes et disposez-les au fond d'un plat beurré.
- Réalisez la pâte à crumble en mélangeant tous les ingrédients.
- Effritez le mélange obtenu sur les pêches.
- Enfournez pour 40 min.



## LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« La poudre d'amandes permet d'enrichir cette collation en protéines et en énergie. A décliner à volonté avec de nombreux fruits de saison ! »

## BIEN DANS MON CORPS... AVEC LES SPORTS AQUATIQUES

L'**aquagym**, la **nage** ou simplement **marcher dans l'eau** sont des activités sportives plus ou moins intenses pour vous stimuler et améliorer votre qualité de vie : meilleur sommeil, baisse de l'anxiété...<sup>5</sup>



## LE MOT DU COACH

« A la plage, n'hésitez pas à marcher dans l'eau. L'eau fraîche stimule la circulation sanguine et la résistance qu'elle oppose vous fera faire de l'exercice. »

# JUILLET

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

«UN SOUVENIR HEUREUX EST PEUT-ÊTRE  
SUR TERRE PLUS VRAI QUE LE BONHEUR»

Alfred De Musset

# ANECDOTES EN VADROUILLE

Un **bon moment** passé, un **souvenir heureux**, une **anecdote amusante**...  
prenez le temps de les écrire et revenez sur cette page de temps en temps  
pour vous les remémorer.



ET SI VOUS VOUS REMÉMORIEZ  
VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS ?

À relire sans limite...

# AOÛT

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

«ÊTRE EN VACANCES, C'EST N'AVOIR RIEN  
À FAIRE ET AVOIR TOUTE LA JOURNÉE  
POUR LE FAIRE»

Robert Orben

# CARTES POSTALES

En vacances ou non, **écrire et envoyer une carte postale** fera toujours un agréable effet à celui qui la reçoit.

## ET SI VOUS LA RÉALISIEZ VOUS-MÊME ? À VOS OUTILS...

### Matériel :

- Une feuille de papier cartonné
- Crayons ou feutres
- Une paire de ciseaux

### Indications :

- Découpez la feuille à la taille souhaitée.
- Pour le recto, imprimez une photo de votre choix ou dessinez vous-même des motifs.
- Tracez le contour d'une carte postale.
- Laissez parler votre cœur pour écrire un mot .
- Inscrivez l'adresse de votre destinataire.
- Collez le timbre en haut à droite.
- Postez.



### Le saviez-vous ?

Vous pouvez utiliser n'importe quel support, à partir du moment où il y a une adresse et un timbre.

# SEPTEMBRE

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		

## NOTES

---

---

---

# «LES RÉALITÉS DE LA NATURE DÉPASSENT NOS RÊVES LES PLUS AMBITIEUX»

Auguste Rodin

## CRÉER SON HERBIER

**Amoureux des plantes ou âme créative ?** Réalisez un herbier pour collectionner vos plantes préférées selon une thématique particulière (les plantes de votre jardin, la flore de votre région, les arbres...). Mettez-les joliment en valeur dans un cahier !

### COMMENT VOUS Y PRENDRE ?

#### Matériel :

- Plantes récoltées
- Petit sécateur ou paire de ciseaux
- Papier journal ou buvard
- Colle blanche ou papier autocollant (éviter le ruban adhésif)
- Grandes feuilles de papier assez épais à ranger dans des chemises ou un grand cahier à spirales (classement chronologique)
- Boîte hermétique pour ranger votre herbier à l'abri de l'humidité et de la lumière...



#### Indications :

- **Prélèvement** : récoltez la plante par temps sec et de préférence l'après-midi pour éviter l'humidité de la rosée.
- **Séchage** : séchez les plantes aussitôt après la récolte, et aplatissez-les entre des feuilles de papier journal puis placez-les sous des livres. Le séchage est optimal après environ 3 semaines, tout en changeant régulièrement les feuilles de papier journal.
- **Collage et étiquetage** : collez la plante bien sèche sur une feuille à l'aide d'un papier autocollant et réservez un espace pour l'étiquette. Indiquez le nom de la plante, son histoire, son utilisation et ce qu'elle symbolise pour vous.


#### Dates de réalisation

...../...../.....

...../...../.....

...../...../.....

# OCTOBRE

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

PENSEZ À LA JOURNÉE NATIONALE DU MYÉLOME (JNM) CE MOIS-CI !



«L'AUTOMNE EST UN DEUXIÈME RESSORT  
OÙ CHAQUE FEUILLE EST UNE FLEUR»

Albert Camus

# PLAISIRS D'AUTOMNE

L'automne est une saison qui apporte de **nombreuses réjouissances**, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur ! Voici quelques idées d'activités à faire en famille, avec des amis ou même seul.

## PROFITEZ DE CHAQUE INSTANT !



Ramasser des **marrons** ou des **feuilles**

---



Cueillir des **champignons** (comestibles)

---



Faire une **balade à vélo**

---



Photographier la **nature** et ses **couleurs chatoyantes**

---



Cuisiner une **soupe** de légumes de saison

---



Lire les nouveaux **livres** de la rentrée

---



Faire des feux de **cheminée**

---



Préparer et décorer des **citrouilles** pour Halloween

---



Boire un bon **chocolat chaud**

---



Allumer des **bougies** pour créer une **ambiance chaleureuse**

---



Se laisser **bercer** par la **pluie** battante sur la fenêtre



# RESSOURCES UTILES

Fondations, associations, établissements de soins, fédérations, lieux d'information et sites internet ont pour missions d'informer les malades et leur entourage et de mieux faire connaître et reconnaître la maladie.



## Association Française des Malades du Myélome Multiple (AF3M)

Informier et conseiller sur le myélome multiple. Soutenir les malades et leurs proches.

- Adresse : 28, rue Tronchet  
75009 Paris
- Site web : [www.af3m.org](http://www.af3m.org)



## Intergroupe Francophone du Myélome (IFM)

Faire avancer la recherche fondamentale sur le myélome multiple.

- Adresse : 75, avenue Parmentier  
75011 Paris
- Site web : <https://www.mylome.fr/>



## Institut National du Cancer (INCa)

Promouvoir la connaissance et la mise en œuvre des soins oncologiques de support.

- Adresse : 46, avenue André Morizet  
92100 Boulogne-Billancourt
- Téléphone : 0 805 123 124
- Site web : [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)



## Association française pour le développement de l'éducation thérapeutique

- Adresse : 88, rue de la Roquette  
75544 Paris cedex 11
- Téléphone : 01 40 21 60 74
- Site web : <https://www.afdet.net/>



## Fondation ARC

- Adresse : 9, rue Guy Môquet  
94803 Villejuif
- Téléphone : 01 45 59 59 59
- Site web : [www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)



## Espaces de Rencontres et d'Information (ERI)

- Lieux d'accueil, d'écoute et d'information dédié à toutes les personnes concernées par le cancer
- Site web : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)



## Association Francophone des Soins Oncologiques de Support (AFSOS)

- Adresse : 76, rue Marcel Sembat  
33130 Bègles
- Téléphone : 08 10 30 10 13
- Site web : [www.afsos.org](http://www.afsos.org)



## Web documentaire A Vivre Ouvert « Cancer, la vie après les traitements : témoignages et aides »

- Site web : [www.a-vivre-ouvert.fr](http://www.a-vivre-ouvert.fr)



# GLOSSAIRE

**Anticorps** : protéine complexe utilisée par le système immunitaire (ensemble des mécanismes de défense de l'organisme) pour détecter et neutraliser les agents pathogènes (corps étrangers, bactérie, virus, etc.) de manière spécifique.

**Autogreffe** : ensemble du processus comprenant la mobilisation et la collecte des cellules souches, la chimiothérapie à haute dose, la réinjection des cellules souches, l'aplasie et la sortie d'aplasie.

**Cancer** : maladie causée par la mutation et la prolifération de cellules anormales qui finissent par former une masse ou tumeur maligne.

**Cellules souches** : cellules non différenciées se caractérisant par la capacité à engendrer différents types de cellules spécialisées, elles sont à l'origine des différents types de cellules sanguines.

**Créatinine** : composé chimique normalement éliminé par les reins dans l'urine. En cas d'insuffisance rénale, le niveau de créatinine dans le sérum augmente. Le dosage de créatinine dans le sérum est utilisé pour mesurer la fonction rénale.

**Electrophorèse des protéines** : examen de laboratoire au cours duquel les molécules du sérum (sang) ou de l'urine d'un patient sont séparées en fonction de leur taille et de leur charge électrique. Pour les patients atteints de myélome, l'électrophorèse sérique ou urinaire des protéines permet à la fois d'évaluer la quantité de protéine du myélome (protéine M) et d'identifier la caractéristique du « pic monoclonal » spécifique de chaque patient. L'électrophorèse sert à la fois d'outil de diagnostic et d'outil de contrôle.

**Hygiéno-diététique** : se rapporte à la fois à l'hygiène et à la diététique.

**Hypercalcémie** : augmentation anormale du taux de calcium dans le sang.

**Immunité** : capacité de l'organisme à se défendre contre les substances étrangères.

**Immunodéficience** : diminution de la capacité de l'organisme à combattre les infections et les maladies.

**Immunoglobulines monoclonales (protéine M)** : protéines anormales impliquées dans le myélome multiple.

**Moelle osseuse** : tissu graisseux situé à l'intérieur des os, dont la fonction est de fabriquer les cellules du sang, aussi appelé tissu hématopoïétique.

**Plasmocytes** : cellules dérivées des lymphocytes qui secrètent des anticorps. Ces cellules lorsqu'elles sont mutées sont responsables dans le myélome multiple.

## SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. INCa en partenariat avec l'AF3M et la Ligue nationale contre le cancer (LNCC), Comprendre le myélome multiple – Collection guide patients cancer info, octobre 2015
2. AFSOS, Connaître les soins de support pour mieux vivre son cancer, 2019
3. Ligue contre le cancer, Le myélome multiple – cancer des plasmocytes, maladie de Kahler, 2018
4. Ligue contre le cancer, Alimentation et cancer – Comment s'alimenter pendant les traitements, octobre 2017
5. Cancer environnement, Activité physique et cancer, septembre 2018
6. Ligue contre le cancer, Yoga, 2018
7. Ligue contre le cancer, Marche nordique, 2018





# L'AF3M AU SERVICE DES MALADES ET DE LEURS AIDANTS

---



Créée en 2007 par 27 personnes atteintes de myélome et leurs proches, **l'Association Française des Malades du Myélome Multiple (AF3M)** regroupe aujourd'hui plus de 2700 adhérents et 100 bénévoles répartis dans toutes les régions françaises.

Reconnue avec un agrément du Ministère de la Santé depuis 2012, l'AF3M s'appuie sur **une organisation régionale** avec des équipes de bénévoles réunies autour de responsables régionaux. Ils assurent un contact local essentiel avec les patients, les familles mais aussi avec les équipes médicales des centres hématologiques.





## LES 5 GRANDES MISSIONS DE L'ASSOCIATION ?

- 1. Aider et soutenir les patients et leurs aidants :** groupes d'échanges et de parole, programme HeMaVie™ (<https://www.hemavie.fr/>) avec une infirmière coordinatrice et le support d'une plateforme numérique.
- 2. Représenter les patients et défendre leurs droits et intérêts :** auprès des instances sanitaires et médicales, ainsi que des pouvoirs publics.
- 3. Développer des partenariats :** IFM, associations nationales ou internationales menant le même combat.
- 4. Sensibiliser et informer :** JNM, MOOC (formation interactive en ligne sur le myélome), site web [www.af3m.org](http://www.af3m.org), chaîne YouTube et page Facebook de l'AF3M.
- 5. Encourager la recherche :** appel annuel à projets et soutien de projets de recherche fondamentale et clinique en partenariat avec la Fondation Française pour la Recherche contre le Myélome et les Gammopathies monoclonales.

L'association contribue à **créer et maintenir un lien social au sein de la communauté des patients** atteints d'un myélome multiple, face à cette pathologie qui bouleverse leur vécu personnel et impacte leurs proches aidants.



**Siège social**  
28, rue Tronchet  
75009 PARIS

**sanofi**

**Sanofi-aventis France**

82, avenue Raspail – 94250 Gentilly

Métropole : 0 800 394 000  
(services & appels gratuits)

DROM-COM : 0 800 626 626  
(services & appels gratuits)

Appel depuis l'étranger :  
+33 1 57 63 23 23