



Des soins pour améliorer son bien-être

Sophrologie, nutrition, art-thérapie, socio-esthétique... sont autant de disciplines qui font partie des soins de supports et qui permettent d'assurer la meilleure qualité de vie possible aux patients tout au long de la maladie en complément des traitements médicaux, sur le plan physique, psychologique et social.

Ces soins sont prodigués à l'hôpital ou en cabinet. Mais il est également possible de les poursuivre à la maison grâce à différentes activités. Voici quels sont leurs objectifs ?

Prendre soin du corps

- Soulager la douleur et atténuer la fatigue.
 - Maintenir une alimentation équilibrée et conserver le plaisir de manger.
 - Préserver son apparence avec des soins esthétiques et corporels.
- S'accorder un moment rien qu'à soi est loin d'être futile. C'est important pour l'estime de soi et puis en choisissant des crèmes (bio et naturelles dans l'idéal) il est possible de soulager certaines zones sensibles mises à rude épreuve par les traitements.
- Bien se dépenser en maintenant une activité physique adaptée, sans oublier les techniques de relaxation pour se sentir mieux comme la sophrologie par exemple !
- La sophrologie est une technique de développement personnel qui vise à apporter détente et sérénité face aux différents



événements de la vie. Elle a pour objectif de renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements en s'appuyant sur les ressources de chacun. Grâce à des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation d'images positives, la sophrologie permet de se relaxer profondément et de vivre un moment de détente intense.



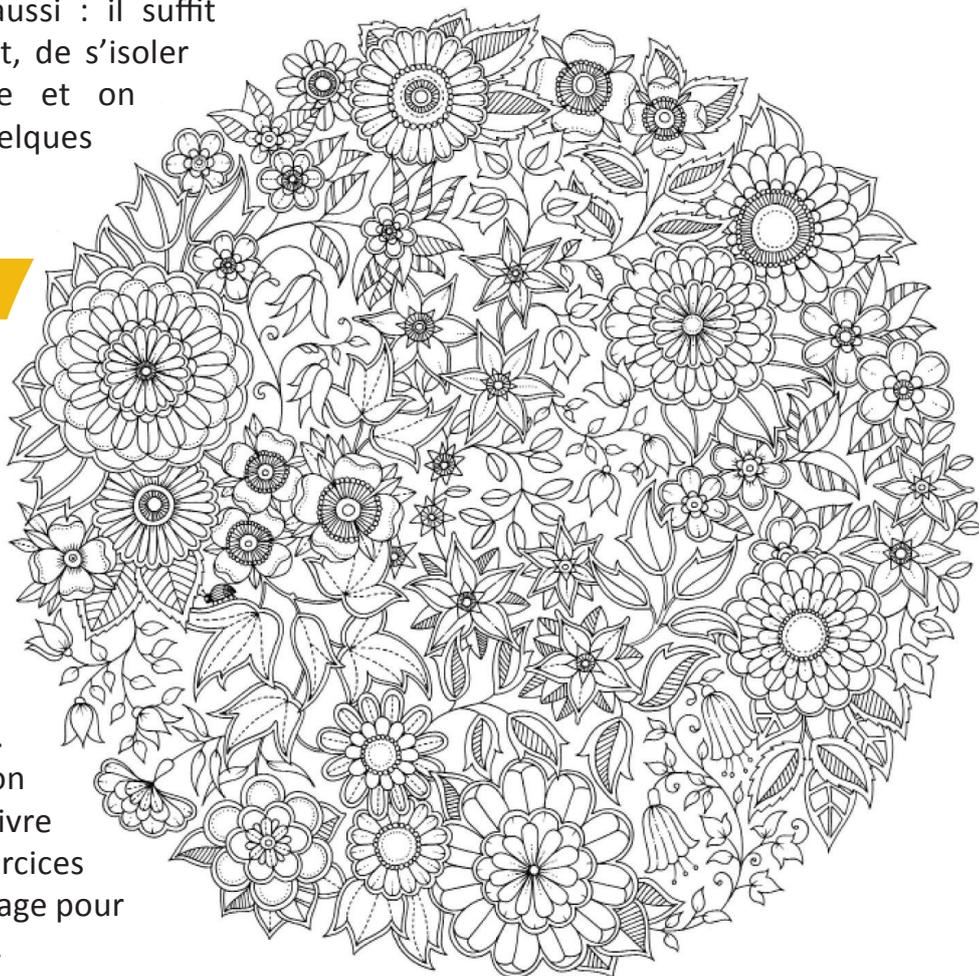
Des soins pour améliorer son bien-être

Des séances audio existent aussi : il suffit d'avoir une connexion internet, de s'isoler dans un endroit confortable et on s'évade ou on lâche prise en quelques minutes seulement.

Exprimer ses émotions

Etre soutenu psychologiquement par son entourage et si nécessaire par un professionnel.

S'exprimer par l'art afin de se concentrer sur l'essentiel et se ressourcer. L'art-thérapie n'est pas qu'une mode, les effets positifs sur le bien-être sont incontestables. Chez soi ou à l'hôpital, on peut aussi facilement poursuivre cette pratique avec des exercices d'écriture libératoire, du coloriage pour adultes ou encore de l'origami.



Le coloriage peut aussi être une activité pour adultes ! Il est un véritable outil d'expression et de relaxation