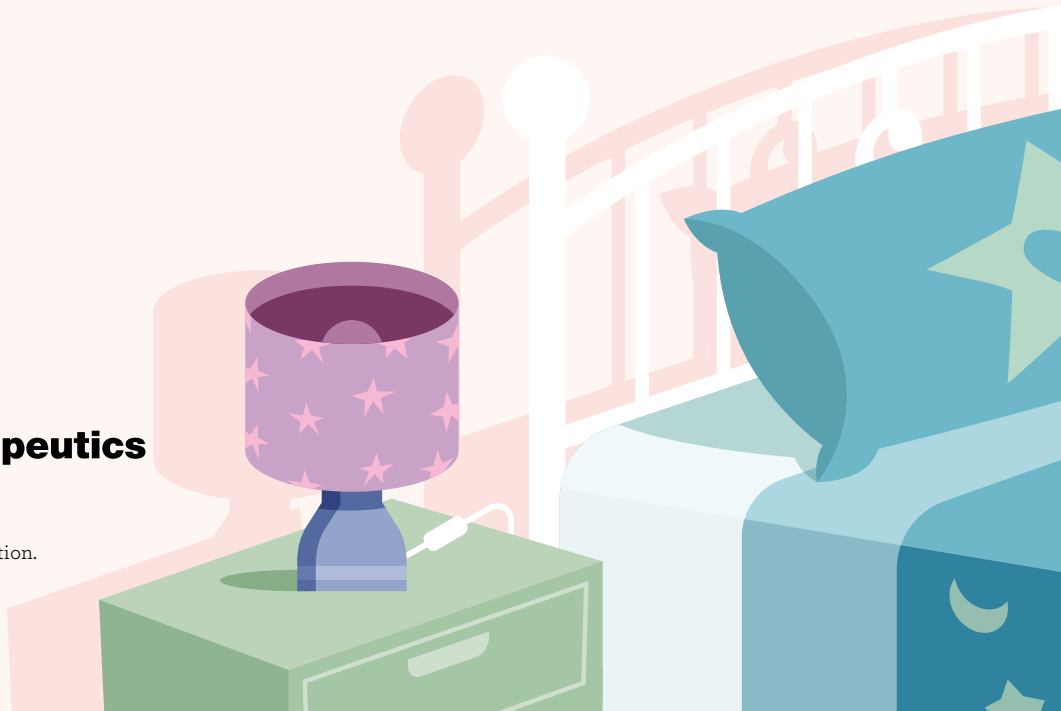


ZARA PREND SON ENVOL

Joignez-vous à Zara la guéparde alors qu'elle se lance dans des aventures après le traitement de son neuroblastome.



Pour en savoir plus sur le neuroblastome, visitez neuroblastoma-info.com



ZARA PREND SON ENVOL

Les aventures d'une jeune guéparde et
de sa famille après le traitement
de son neuroblastome



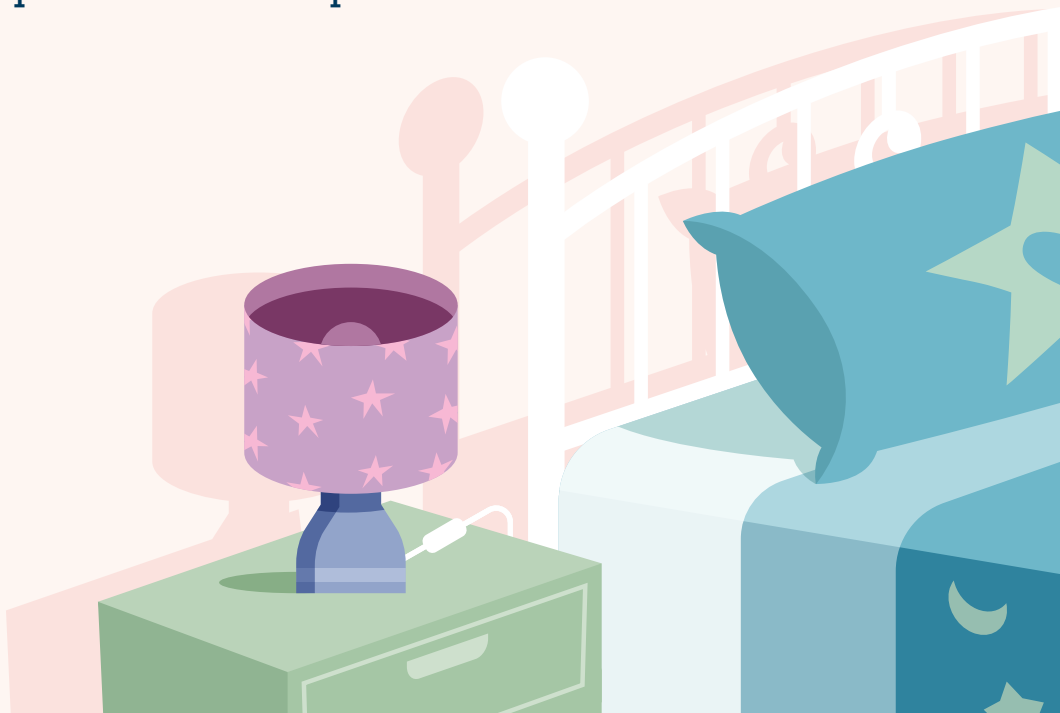
DE
THERESA DISIPIO
ET CATHERINE KITTO

ILLUSTRÉ PAR
SIMON SHAW

United Therapeutics Oncology est honoré de servir la communauté des enfants atteints de neuroblastome, et s'engage à soutenir les patients et les familles touchés par le neuroblastome.



Ce livre est dédié aux courageux patients atteints de neuroblastome et à leurs familles qui vivent avec espoir.



ZARA PREND SON ENVOL

Les aventures d'une jeune guéparde et
de sa famille après le traitement
de son neuroblastome



Zara est une guéparde.

Elle a six ans.

*Zara a terminé le traitement
de son neuroblastome.*

Elle vient de passer
des tests et des examens
d'imagerie pour sa
visite de contrôle avec
le Dr Kono la semaine
prochaine.



**Les tests et examens d'imagerie sont
très importants
après le traitement**

« C'est notre dernier arrêt... », dit la maman de Zara en lui souriant. « Es-tu prête à marcher jusqu'à la maison? »

Zara hoche la tête avec enthousiasme, et prend sa maman par la main.

Elles croisent Skivolo et sa maman sur leur chemin vers le hall d'entrée de l'hôpital. Quand Zara et Skivolo se voient, ils agitent les bras avec enthousiasme. Zara se souvient de tout le plaisir qu'ils ont eu à jouer ensemble lorsqu'ils étaient à l'hôpital.



◀ AUDIOLOGIE 

◀ ENDOCRINOLOGIE 

◀ SOINS DENTAIRES 

 CARDIOLOGIE ▶

 RADIOLOGIE ▶

 LABORATOIRES ▶



*Zara et sa maman arrivent à la maison.
Mamie et papa préparent le dîner.*

« Ton papa et moi t'attendions pour éviter les avocats, Zara », dit mamie.

« C'est vrai », ajoute son papa. « Comment se sont passé les tests? », demande-t-il à Zara en lui faisant un câlin.

Zara semble un peu triste. « Tu vas bien? », lui demande mamie.

« Mes tests se sont bien passés, mais ça me manque de voir les infirmières et de jouer avec Skivolo », répond Zara à voix basse.

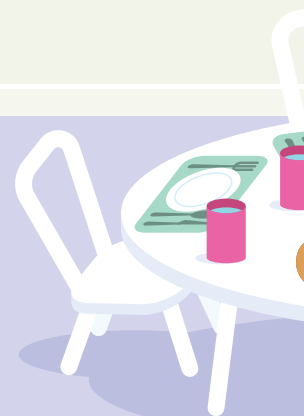
« C'est normal d'être triste quand on ne sait pas quand on va revoir quelqu'un », la rassure sa maman.

*« Maintenant que ton traitement est terminé, »
il y a beaucoup de choses qui t'attendent,
ma chérie. »*

« Ta maman a raison, et nous sommes très fiers de toi, Zara », dit doucement mamie. « Veux-tu aller faire un tour de trottinette dans le parc après le dîner? Peut-être que ton papa fera la course avec toi », suggère-t-elle.

Zara ébauche un sourire. Elle se demande à quoi pourrait ressembler cette nouvelle aventure.

« Allez, ma chérie », dit sa maman, « Lave-toi les mains et allons dîner. »





Zara est fatiguée, mais elle n'arrive pas à dormir. Elle se tourne et se retourne en pensant à son retour à l'école.

« Debout! Debout! », dit sa maman en ouvrant les rideaux.

« Mmrrr », grogne Zara.

« Je ne me sens pas très bien. »

Sa maman l'embrasse sur le front.





« Tu as l'air fatiguée », dit sa maman.

« Je n'ai pas bien dormi. Mon esprit tourbillonnait, et j'avais des papillons dans le ventre. Je ne veux pas aller à l'école. Je ne veux pas voir mes amis. Ils ne comprennent pas les superpouvoirs de mes appareils auditifs », dit Zara, contrariée.

« Je comprends que tu sois inquiète, ma chérie », dit sa maman.

« Tu te souviens de ce que les infirmières t'ont enseigné à faire quand tu avais des tourbillons et des papillons dans le ventre? » Sa maman inspire profondément pour gonfler son ventre en guise d'indice.

« La respiration ventrale! », s'exclame Zara.

« Oui, je m'en souviens! »

« Assoyons-nous bien droites et faisons-le ensemble », suggère sa maman calmement.



Zara et sa maman ferment les yeux et se concentrent sur leur respiration.
Elles respirent par le ventre ensemble jusqu'à ce que leur corps soit détendu.

Inspire
par le nez



et gonfle ton
ventre comme
un ballon.



Maintenant expire par
la bouche



comme pour souffler tes
bougies d'anniversaire

Compte à rebours...



Après la respiration ventrale, Zara et sa maman discutent calmement du retour à l'école.

« Je sais que tu te sens différente, Zara », dit sa maman.

« Tu es la fille la plus courageuse que je connaisse. Et tu peux faire tout ce que tu veux. Tes amis à l'école seront très heureux de te voir; tu es si amusante à côtoyer. »



« Mais comment saurons-nous que le cancer n'est plus à l'intérieur de moi? », demande Zara.

« Tu passeras des tests et des examens d'imagerie comme tu l'as fait hier. Et nous verrons le Dr Kono pour des visites de contrôle pour nous en assurer », explique sa maman.

« Et nous verrons aussi des médecins pour les oreilles, le cœur et la croissance? », demande Zara.

« Oui, ma chérie. Ils forment une équipe, tout comme nous. Nous voulons tous nous assurer que tu grandis en bonne santé, et que tu es forte pour devenir tout ce que tu veux être. »

« Même astronaute? », demande Zara tout excitée.

« Même astronaute », répond sa maman.

« Choisissons maintenant **un serre-tête spécial** à porter à l'école! »

« Super! », s'exclame Zara joyeusement.





School

À la fin de la journée, mamie et papa attendent patiemment Zara dans la cour d'école.

« **Regardez! Regardez!** », dit Zara, en bondissant vers eux.

« Nous avons fait des dessins aujourd'hui! C'est toi, mamie, et c'est toi, papa », explique Zara.

« Et voilà maman, et le Dr Kono et Skivolo! Et ça c'est un pingouin, et je porte mon serre-tête préféré. **Tout le monde est content parce que je me sens en santé et forte!** »

« Quel beau dessin, Zara », dit son papa.



Le visage de Zara s'illumine.

« Je vais l'apporter à la clinique la semaine prochaine pour le montrer au Dr Kono! », dit-t-elle.

« C'est une excellente idée », dit mamie.

Zara et sa maman arrivent tôt à leur visite à la clinique. Elles prennent place dans la salle d'attente.

Zara est impatiente de montrer au Dr Kono la peinture qu'elle a faite à l'école. Elle se sent nerveuse, aussi.

« Maman », dit doucement Zara. « As-tu peur? »

« Je suis toujours un peu nerveuse quand on parle de tests et d'examens d'imagerie, ma chérie. »





« Parfois, avoir du courage signifie avoir peur et faire quelque chose quand même », dit sa maman.

Elle fait un câlin à Zara.

« On peut y arriver ensemble. »

Le Dr Kono sourit à Zara et à sa maman lorsqu'elles s'assoient dans la salle d'examen. Zara tend les bras pour lui montrer la peinture qu'elle a faite à l'école.

« C'est pour moi? », demande le Dr Kono. « Wow, quelles couleurs vives! Merci, Zara. »

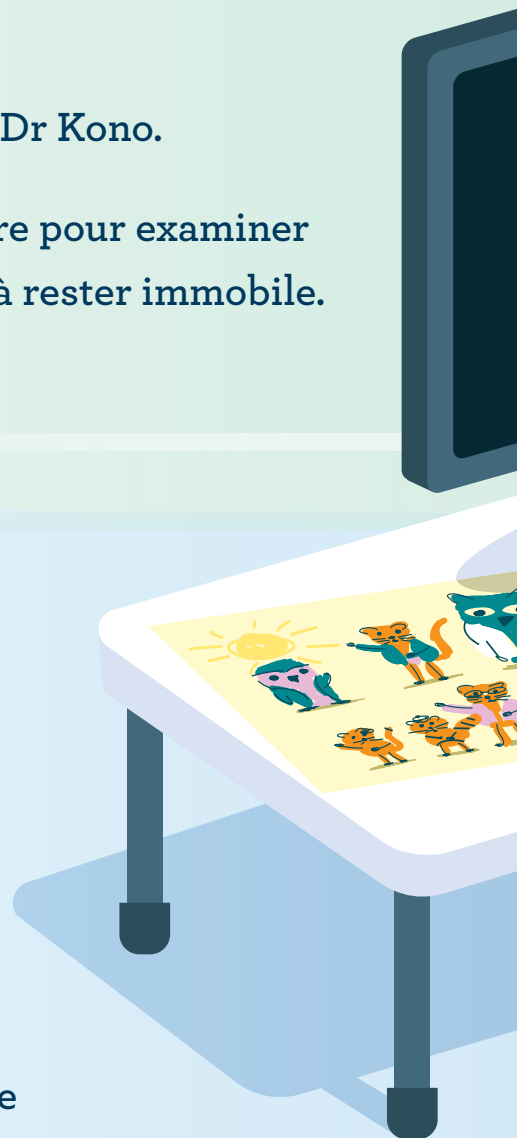
« J'ai une image à te montrer, moi aussi », dit le Dr Kono.

« Nous avons pris ces images la semaine dernière pour examiner l'intérieur de ton corps. Tu as très bien réussi à rester immobile. Tu vois ici et là? », continue-t-il.

« Nous ne voyons pas le cancer! » Zara et sa maman affichent un grand sourire.

« Toutes tes analyses de laboratoire correspondent à ce que nous nous attendons d'une guéparde saine de ton âge. Tu as même commencé à rattraper ta courbe de croissance », dit le Dr Kono, en pointant le tableau de croissance de Zara. « Tu dois manger des aliments nutritifs. Excellent travail! »

« Maintenant, voyons si tu es forte. »





Tout d'abord, le Dr Kono *écoute la poitrine et le ventre* de Zara à l'aide de son stéthoscope.



Ensuite ils jouent à un jeu d'imitation pour *tester son équilibre et sa force*.

Ils marchent sur la
pointe des pieds... et sur
les talons. Ils se tiennent
debout sur une jambe...
et les yeux fermés.





Zara montre même au Dr Kono
*un mouvement qu'elle a
appris à son cours
de danse.*

Le Dr Kono pose beaucoup de questions.

Il questionne Zara sur l'école... et sur ses
prothèses auditives... et sur
sa dernière visite chez le dentiste.

Il demande si elle prend ses
médicaments pour la thyroïde...
et si elle se sent parfois triste
et inquiète.

Zara répond du mieux qu'elle peut.





« Que va-t-il se passer ensuite? »,
s'exclame Zara.

« Nous continuerons à nous voir
souvent, Zara », dit le Dr Kono.

« Nous voulons nous assurer que le cancer ne réapparait pas; parfois, les médicaments contre le neuroblastome peuvent causer des changements dans le corps des mois et des années après le traitement.

Il est important de vérifier comment tu grandis, si ton cœur est fort et si tes dents sont en bonne santé.»



« Je veux savoir comment tes superpouvoirs auditifs fonctionnent et comment ça va à l'école aussi. Si tu ne te sens pas bien ou si tu es inquiète, nous pouvons devancer la visite de contrôle », poursuit-il. « Qu'est-ce que tu en dis? »

« Ça me semble bien », réplique Zara.

« Excellent. Maintenant, va t'amuser. Nous nous reverrons bientôt! », dit le Dr Kono en se penchant pour lui faire un « donne-moi cinq ».

Zara et sa maman se sentent soulagées. Elles appellent mamie et papa pour partager la bonne nouvelle. Elles se rendent ensuite à leurs cours de danse et de yoga.





« Merci pour cet excellent cours! »,
s'exclame Zara, alors qu'elle et sa maman
saluent l'enseignant.

« Comment te sens-tu après cette journée? »,
demande sa maman.

« Beaucoup mieux maintenant que nous avons parlé de mes
tests et de mes examens d'imagerie avec le Dr Kono »,
répond Zara.

« J'ai moins peur et j'ai hâte de vivre de
nouvelles aventures. »

« Ma courageuse fille, je suis tellement fière de toi », dit sa maman.

« Je me sens mieux, moi aussi. »

« Maman, on peut partager une gâterie avec mamie et papa? »,
demande Zara.

« Bien sûr, ma chérie. Il faut fêter ça! », répond sa maman.



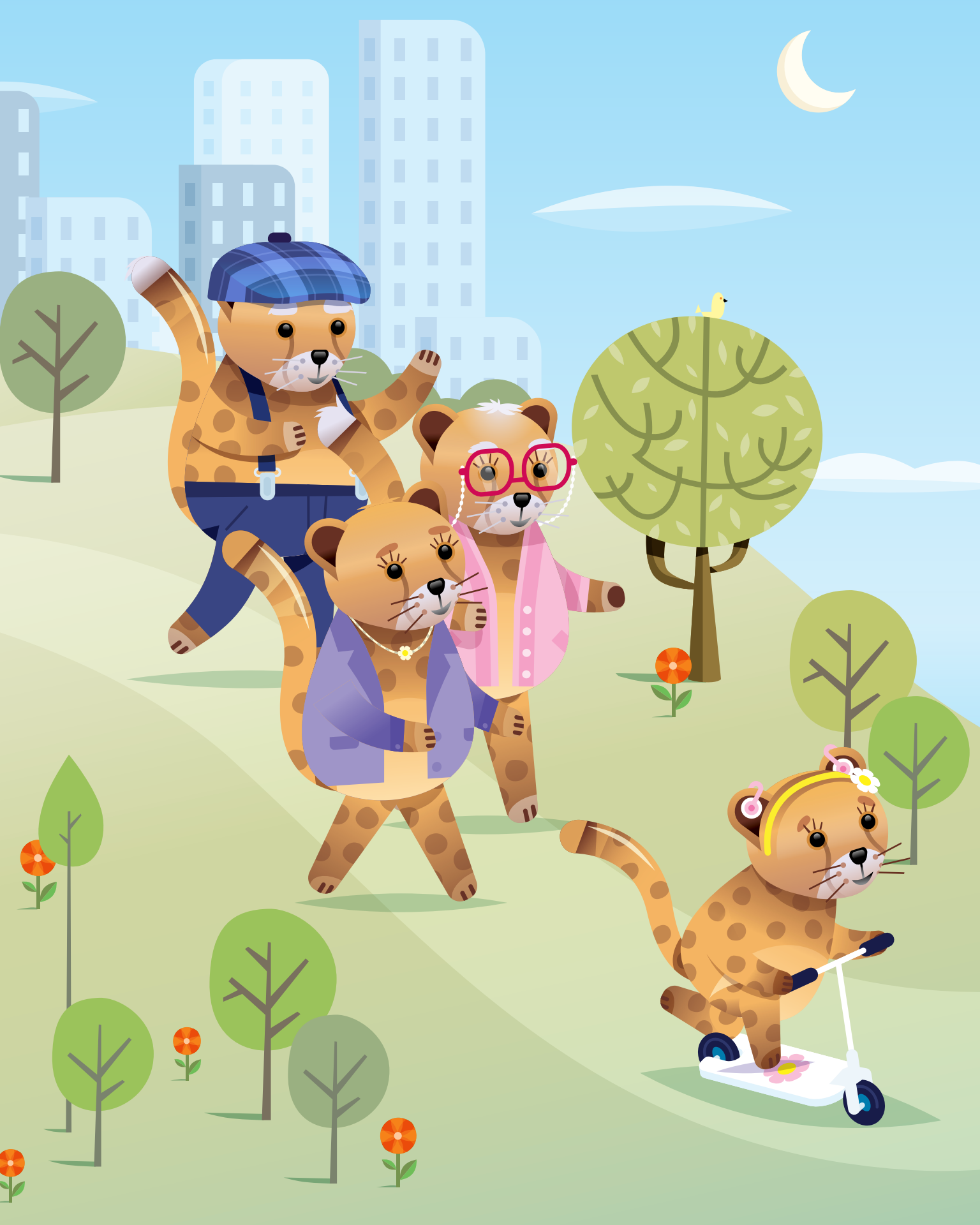


Zara et sa maman trouvent un stand de fruits au marché. Zara choisit une mangue comme gâterie.

Alors que Zara et sa maman retournent à la maison, son esprit s'envole.

Elle imagine toutes les aventures amusantes à venir. Elle s'imagine nager dans de l'eau bleu azur, grimper de hautes montagnes, aider les autres et marcher sur la lune.

Par-dessus tout, elle s'imagine grandir heureuse et en santé et courageuse et forte.



POUR PLUS DE RESSOURCES

Pour obtenir du soutien à chaque étape du parcours de traitement du neuroblastome, visitez

.....
neuroblastoma-info.com
.....

Vous trouverez des réponses aux questions après le traitement, ainsi que des renseignements et des ressources utiles. En savoir plus sur :



La transition vers les soins de suivi et ce à quoi s'attendre dans les mois et les années suivant la fin du traitement



Les effets émotionnels, physiques et cognitifs potentiels à long terme du neuroblastome et du traitement



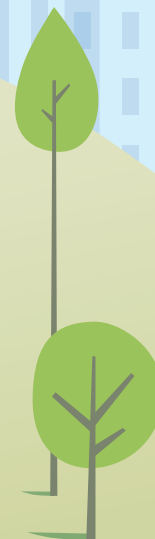


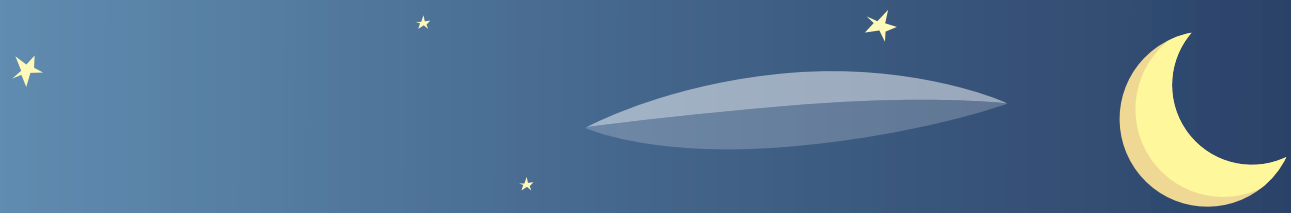
RECHERCHE DE MOTS



Trouvez les mots cachés dans la grille de lettres.

Les mots peuvent se trouver dans n'importe quelle direction : de travers, de bas en haut, de haut en bas ou en diagonale. Les mots peuvent être épelés à l'endroit ou à l'envers.





C X O A N N I V E R S A I R E
 V I P P S T É T H O S C O P E
 E N C W H Ô P I T A L Y F D C
 N E U R O B L A S T O M E G U
 T S D Q T R S S Q I L H A U E
 R E M I W R K E C F S X V É N
 E L S É N A O X R C U F O P T
 B W I P D F R T U R W O C A E
 R B R M O E I R T R E R A R N
 A O B G A I C R D I H T T D D
 V U I X X G R I M V N E Ê E R
 E G C C G T E T N I Q E O T E
 P I N G O U I N V C È G T N E
 G E C Y I B A L L O N R A T R
 E A S T R O N A U T E H E S E

Neuroblastome
 Brave
 Hôpital
 Infirmière
 Médecin
 Espoir
 Trotinette

Avocat
 Astronaute
 Ventre
 Ballon
 Anniversaire
 Bougie
 Serre-tête

Forte
 Pingouin
 Image
 Guéparde
 Stéthoscope
 Entendre

