



CANCER DU SEIN

COMPRENDRE – TRAITER – VIVRE





CHÈRE PATIENTE,

Presque toutes les personnes se voyant diagnostiquer un cancer du sein sont initialement accablées. Mais ne vous découragez pas. Informez-vous et portez votre attention sur les choses sur lesquelles vous avez une influence.

■ Nous souhaitons vous aider à mieux comprendre votre maladie et les examens et traitements qui y sont liés. Cette brochure ne renferme sans doute pas toutes les réponses à toutes les questions que vous vous posez, mais vous y trouverez des renseignements qui vous seront utiles.

Nous avons conçu cette série de brochures en trois parties afin que vous puissiez connaître vos options et mieux gérer votre maladie. Il est probable que votre diagnostic de cancer du sein affecte tous les domaines de votre vie. C'est pourquoi la présente brochure est consacrée à la thématique «Vivre». Vous y trouverez tout ce qu'il faut savoir sur l'alimentation, l'activité physique et la relaxation, mais aussi la réadaptation et les soins de suivi. Par ailleurs, cette brochure présente des outils pour mieux gérer la maladie en famille et en couple. Bien comprendre votre maladie vous permettra de prendre plus facilement avec votre médecin une décision quant au traitement le mieux adapté pour vous. La brochure «Comprendre le cancer du sein» vous informe sur la façon dont se développe un cancer du sein. La brochure «Traiter le cancer du sein» présente quant à elle un aperçu des options thérapeutiques à votre disposition. Cela inclut à la fois les traitements habituels établis, mais aussi la médecine complémentaire.

Vous ne trouverez vraisemblablement pas toutes les réponses à vos questions, mais ces brochures vous offrent les premiers éléments d'information pour vous aider à faire face à votre maladie.

Faites confiance à votre équipe soignante et n'hésitez pas à poser les questions qui vous préoccupent.

FAMILLE ET COUPLE

→ À PARTIR DE LA PAGE 6



GESTION DES EFFETS SECONDAIRES

→ À PARTIR DE LA PAGE 12



TABLE DES MATIÈRES

BROCHURE 1 – COMPRENDRE

Comprendre le cancer du sein

BROCHURE 2 – TRAITER

Bases du traitement contre le cancer du sein

BROCHURE 3 – VIVRE AVEC UN CANCER DU SEIN

Bien informée sur le cancer du sein



Famille et couple	6
Alimentation	9
Activité physique et relaxation	10
Gestion des effets secondaires de la chimiothérapie	12
Soulager les effets secondaires de manière ciblée	14
Soins de suivi et réadaptation	18
Aide pour mieux gérer la maladie	20



FAMILLE ET COUPLE

Avoir un cancer du sein ne signifie pas seulement être malade. Cela signifie aussi vivre et guérir. Les patientes atteintes d'un cancer du sein peuvent favoriser leur guérison et contribuer largement à leur bien-être avec des soins de suivi adaptés, une activité physique régulière et une alimentation saine. Passer du temps avec sa famille et ses amis aide aussi à vaincre la maladie.

Un cancer du sein est un bouleversement non seulement pour la patiente elle-même, mais aussi pour son entourage proche, principalement pour son partenaire et ses enfants.

De nombreuses femmes trouvent leur principal soutien au sein de leur famille. Le fardeau physique et psychique peut toutefois se répercuter dans leurs rapports avec les autres. Et même si cela s'avère difficile quelquefois, tous devraient dès le début assumer ouvertement cette nouvelle situation et échanger en toute confiance leurs soucis et leurs besoins.

Parler du cancer avec des enfants

Les mères touchées aimeraient protéger leurs enfants et ne pas les confronter à leur maladie. Mais les enfants, même petits, ressentent très vite que quelque chose ne va pas et l'incertitude peut être plus difficile pour eux à supporter que des explications adaptées à leur âge sur la maladie. De plus, le silence peut entraîner une perte de confiance. C'est pourquoi il est important de parler de la maladie avec ses enfants.

Dans la plupart des cas, les parents sous-estiment la capacité des enfants à accepter cette situation.

Mais souvent, les parents ne savent pas comment et quand aborder le sujet. Il n'y a pas de moment idéal ni de manière idéale pour aborder cette discussion. La façon de communiquer dépend de l'âge et de la compréhension orale des enfants. D'autant plus avec de jeunes enfants, il est important de parler de culpabilité et de leur faire comprendre qu'ils ne sont pas responsables du cancer du sein de leur mère et que cette maladie peut avoir de nombreuses causes différentes. Le site Internet de la Ligue suisse contre le cancer propose des brochures spécifiques contenant de nombreuses suggestions et des conseils pour parler de la maladie avec les enfants des personnes concernées: boutique.liguecancer.ch.



Sexualité

Le traitement anticancéreux peut être à l'origine de limitations physiques et d'effets secondaires influant sur votre sexualité. Il peut s'agir de fatigue après la chimiothérapie ou d'altérations de la peau après une radiothérapie. De plus, les traitements antihormonaux agissent sur le corps féminin et peuvent entraîner une perte passagère de libido ou une sécheresse vaginale. Des gels lubrifiants ou des crèmes vaginales vendus sans ordonnance sont recommandés en fonction de la gravité des troubles. Vous devriez aussi aborder le sujet de la contraception. Tous les gynécologues connaissent ces sujets et peuvent vous donner des conseils utiles ou vous prescrire des médicaments spécifiques.

De nombreuses femmes ont une relation différente avec leur corps après le traitement et ressentent l'intervention chirurgicale mammaire comme une atteinte à leur féminité. Mais même si cela exige du courage et un certain effort: parlez-en ouvertement avec votre partenaire. Cherchez conseil auprès de votre gynécologue et ayez recours à l'aide d'un psycho-oncologue. Il n'est pas rare de connaître un nouveau départ en tant que couple après avoir traversé ensemble une maladie.

ALIMENTATION

Presque toutes les femmes atteintes d'un cancer du sein se trouvent à un moment ou un autre de leur maladie confrontées à la question de l'alimentation. Il est important de savoir qu'il n'existe pas de régime anti-cancer du sein. Mais, avec une alimentation équilibrée, vous vous faites du bien, à vous et à votre corps. Des menus diversifiés, des ingrédients variés et le plaisir de cuisiner aident à réfléchir à son alimentation et à adopter des habitudes saines à long terme. Laissez-vous du temps pour adapter votre corps, mais aussi vos habitudes culinaires à vos nouveaux besoins.

Les conseils suivants peuvent vous être utiles si votre maladie ou votre traitement se répercutent sur votre comportement alimentaire:

PERTE D'APPÉTIT

- Répartir plusieurs petits repas dans la journée
- Préférer des aliments peu odorants et peu épicés
- Intégrer des boissons hautement énergétiques dans les menus
- Éviter les aliments très gras ou très sucrés

DIFFICULTÉS DE MASTICATION ET DE DÉGLUTITION ET SÉCHESSE BUCCALE

- Manger des aliments mous, semi-liquides ou en purée
- Se rincer la bouche avec du thé à la sauge ou une solution physiologique
- Boire du thé à la menthe ou manger des fruits réfrigérés pour stimuler la salivation
- Éviter les mets et boissons fortement épicés et acides
- Remplacer les produits favorisant les mucosités comme le lait par des produits à base de lait caillé

NAUSÉES, VOMISSEMENTS ET LOURDEURS D'ESTOMAC

- Manger entre les repas des aliments secs, des féculents et des produits salés
- Compenser les pertes d'eau et d'électrolytes après des vomissements
- Boire à petites gorgées
- Préférer des boissons fraîches
- Éviter les aliments excessivement sucrés, gras, flatulents et fortement épicés
- Surélever le buste après les repas

TROUBLES DU GOÛT

- Se rincer la bouche avant les repas
- Préparer la viande avec des marinades légèrement sucrées ou des sauces douces
- Éviter les ingrédients très sucrés ou amers
- En cas de goût métallique dans la bouche, utiliser de préférence des couverts en plastique



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RELAXATION

Il est essentiel en cas de cancer du sein de bénéficier d'une prise en charge médicale optimale. Mais le bien-être physique est également décisif pour la qualité de vie. Les personnes concernées peuvent y contribuer activement. Exercice physique régulier, relaxation et alimentation équilibrée vous aident à développer une nouvelle conscience de votre corps. Réservez-vous du temps pour l'exercice physique et la relaxation, car ils contribuent tous deux à améliorer votre sentiment de bien-être.

Sport

Une activité physique modérée peut déjà suffire à améliorer les effets secondaires liés à la maladie et au traitement, pendant, mais surtout après le traitement. Une activité physique régulière réduit la fatigue, améliore la mobilité et peut atténuer les douleurs. Par ailleurs, il est scientifiquement prouvé que le sport peut améliorer le pronostic d'une affection cancéreuse et que les récurrences sont moins fréquentes chez les patientes pratiquant des activités physiques.

Vous n'êtes pas obligée de réaliser des prouesses sportives. Organisez votre programme d'activités en fonction de vos capacités, mais pratiquez-les régulièrement. Parlez-en à votre médecin. Il vous conseillera sur les activités recommandées dans votre cas.

Relaxation

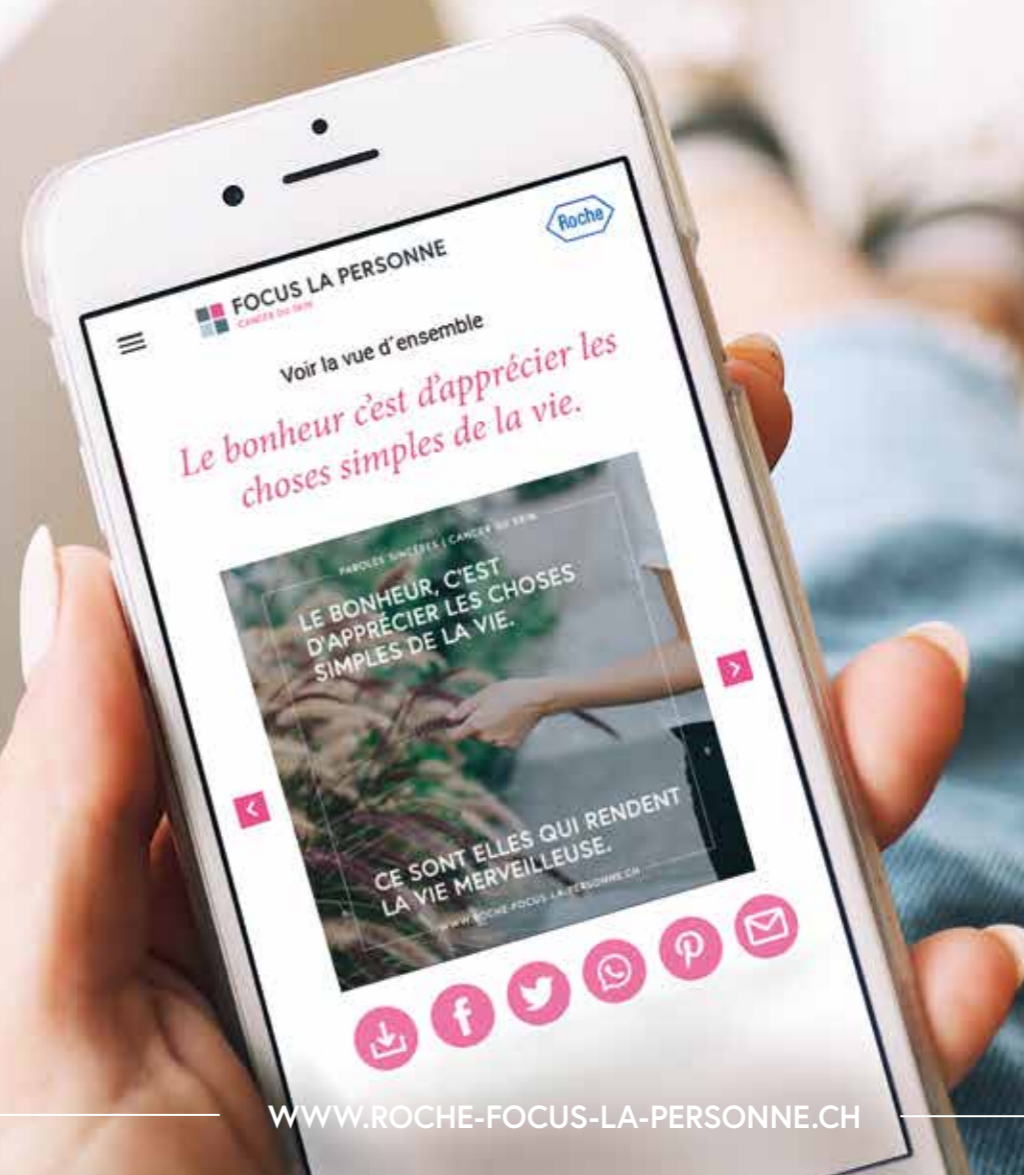
Le stress lié à leur maladie provoque chez de nombreuses patientes des angoisses, de l'inquiétude ou un sentiment d'abattement. Il est établi que des exercices de relaxation peuvent alors améliorer la qualité de vie. Différentes méthodes aident à combattre le stress, effacer les tensions et reprendre des forces. Ce sont par exemple le training autogène, la relaxation musculaire progressive, des exercices respiratoires ou le yoga. Ces méthodes de relaxation se sont également avérées utiles en cas d'effets concomitants physiques dus au traitement, comme les nausées ou le manque de concentration. Elles sont faciles à apprendre et peuvent se pratiquer sans problème à la maison. Votre médecin ou votre physiothérapeute peut vous montrer différents exercices.

Yoga et cancer du sein

Le yoga peut améliorer de multiples façons la qualité de vie des patientes atteintes d'un cancer du sein. D'une part, les exercices d'étirement et d'assouplissement aident à corriger de mauvaises postures. D'autre part, il a été prouvé que le yoga peut atténuer les troubles du sommeil et la fatigue.

En cas de cancer du sein, il est parfois difficile de décrire ce que l'on pense ou ce que l'on ressent. Soutenez les patientes atteintes de cancer du sein en partageant vos paroles sincères sur les réseaux sociaux.

www. Roche-focus-la-personne.ch/bc/cancer-du-sein/paroles-sinceres



GESTION DES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Les cytostatiques ne s'attaquent pas uniquement aux cellules tumorales, mais aussi aux cellules saines qui se divisent rapidement. Il s'agit notamment des follicules pileux, des cellules de la moelle osseuse et des muqueuses.

■ Cela peut entraîner les effets secondaires suivants:

- Nausées et vomissements
- Diarrhée et douleurs abdominales
- Chute des cheveux
- Fatigue
- Troubles de la formule sanguine et sensibilité aux infections

De nombreuses patientes vivent particulièrement mal la perte de cheveux. Celle-ci est pourtant passagère, comme la plupart des effets concomitants. Les cheveux repoussent après la fin de la chimiothérapie en l'espace de trois à six mois.

Même si les effets secondaires de la chimiothérapie ne peuvent pas tous complètement être évités, on est malgré tout parvenu au cours des dernières années à rendre le traitement nettement plus tolérable. On dispose aujourd'hui de préparations efficaces qui évitent les nausées et les vomissements. Les antibiotiques permettent, eux, de traiter efficacement les infections éventuelles. Lorsque le nombre de globules blancs est anormalement faible, l'administration d'un facteur de croissance spécial permet de stimuler la production de ces cellules sanguines et ainsi de réduire le risque d'infections. La fatigue intense, qui est par exemple déclenchée par un manque de globules rouges, peut, elle aussi, être combattue grâce à des médicaments efficaces.



SOULAGER LES EFFETS SECONDAIRES DE MANIÈRE CIBLÉE

Certains effets secondaires peuvent persister, même une fois le traitement terminé. Il est généralement possible de bien les maîtriser avec des médicaments ou d'autres mesures appropriées. Confiez-vous à votre médecin et parlez-lui de tous vos symptômes. Vous pouvez profiter pour cela de vos rendez-vous de suivi médical. Mais si les symptômes sont aigus, contactez immédiatement votre médecin. Trouvez ensemble un moyen pour atténuer vos symptômes et améliorer votre bien-être. Découvrez ci-après les options pour traiter des effets secondaires.

ŒDÈMES LYMPHATIQUES

L'ablation de ganglions lymphatiques dans le cadre d'une opération du cancer du sein peut être à l'origine d'œdèmes lymphatiques. Il s'agit d'une accumulation de liquide qui se manifeste sous forme d'enflure sur la paroi thoracique, le bras, la main ou les doigts. Le médecin peut prescrire des drainages lymphatiques, des bandages de compression ou de la physiothérapie pour traiter les œdèmes lymphatiques. Un entraînement musculaire ciblé peut aussi apporter une amélioration.

POLYNEUROPATHIE

Les troubles neurologiques connus sous le nom de polyneuropathie désignent des fourmillements, des engourdissements, des douleurs ou une hypersensibilité dans les pieds et les mains. Différents traitements du cancer du sein, dont la chimiothérapie (voir la brochure «Traiter», page 9), peuvent déclencher ces troubles nerveux. Le médecin traite les douleurs avec divers médicaments. Des mesures thérapeutiques utilisant le mouvement, comme la physiothérapie ou l'ergothérapie, peuvent atténuer les limitations au quotidien.

DOULEURS

Les douleurs peuvent être déclenchées par la tumeur elle-même ou le traitement. Après l'intervention chirurgicale, des douleurs peuvent apparaître dans la partie du corps touchée, à proximité de la plaie et de la cicatrice et au niveau des nerfs environnants. La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent aussi causer une sensibilité accrue à la douleur.

Les douleurs sont ressenties de façon très subjective. Le médecin prenant en compte dans le traitement non seulement la cause, mais aussi la nature, la durée et l'intensité de la douleur, il est important que vous lui décriviez vos symptômes le plus précisément possible. Il sera ainsi en mesure d'instaurer le traitement adapté et de l'optimiser continuellement.

JOURNAL DES DOULEURS

Vous trouverez un journal des douleurs sur le site Web de la Ligue suisse contre le cancer à l'adresse boutique.liguecancer.ch. Ainsi, vous pouvez documenter facilement l'apparition et l'intensité de vos douleurs.

TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE ET TRAITEMENT ANTIHORMONAL

De nombreuses patientes souffrent de troubles apparaissant normalement à la ménopause, comme des bouffées de chaleur, l'anxiété, une dépression, mais dus dans leur cas à la suppression des œstrogènes pendant le traitement antihormonal. Par ailleurs, les inhibiteurs de l'aromatase peuvent être à l'origine de douleurs articulaires et osseuses. L'acupuncture peut être une option pour soulager ces symptômes.

STRESS ÉMOTIONNEL

Un grand nombre de patientes souffrent de peurs existentielles et craignent une rechute ou la mort. S'entretenir avec un psycho-oncologue peut alors s'avérer utile.

Les psycho-oncologues sont spécialisés dans l'encadrement de patient-e-s atteint-e-s d'un cancer. Ils peuvent aider à mieux gérer la maladie et les angoisses et à tirer le meilleur parti possible de la situation. Avoir recours à cette opportunité aide à gérer activement la maladie. La nécessité ou le moment propice pour utiliser ce service varie d'une patiente à l'autre. Certaines femmes ont besoin de soutien dès qu'elles prennent connaissance du diagnostic, d'autres n'en ressentent le besoin qu'une fois le traitement terminé. Demandez à votre médecin quelles sont les possibilités offertes près de chez vous.

Quelquefois, parler de ses problèmes et de ses soucis avec ses proches peut apporter un soulagement.

CHANGEMENTS PHYSIQUES

Le traitement du cancer du sein peut laisser des traces sur la peau et les cheveux: chute des cheveux, irritations cutanées et cicatrices. La maladie devient visible pour tout le monde, une situation lourde à supporter pour de nombreuses femmes. De plus, beaucoup d'entre elles ne se sentent plus féminines ni séduisantes en raison des modifications de leur poitrine ou de l'ablation complète du sein. Cependant, il existe de multiples possibilités permettant de se sentir mieux et de renforcer la confiance en soi.

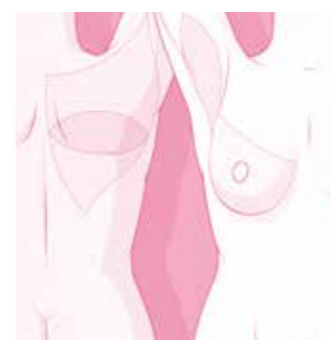
Peut-être avez-vous justement maintenant envie de changer de look et d'essayer quelque chose de nouveau. Avec des soins cosmétiques ou des techniques de coiffure, les femmes peuvent camoufler les traces visibles du traitement, comme une pâleur ou des cicatrices. La fondation «look good feel better» (www.lgfb.ch/fr/) propose aux patientes atteintes d'un cancer des ateliers beauté gratuits où elles apprennent tout ce qu'il faut savoir sur les soins de la peau et le maquillage.

Prothèses mammaires ou perruques après un traitement anticancéreux sont considérés comme des moyens auxiliaires spécifiques et sont pris en charge par l'assurance invalidité (AI) ou par l'assurance vieillesse et survivants (AVS). La reconstruction mammaire fait également partie des options disponibles. La reconstruction mammaire après une ablation du sein est une prestation obligatoire de la caisse maladie. Le mieux est de vous renseigner à l'avance auprès de votre office AI:

www.ahv-iv.ch/fr/Contacts/Offices-AI.

Méthodes de reconstruction mammaire

Il existe différentes méthodes de chirurgie plastique pour reconstruire un sein. Le choix de la technique la mieux adaptée dépend largement du type d'intervention chirurgicale qui a été réalisée et du traitement local (radiothérapie notamment). Votre forme physique joue, elle aussi, un certain rôle, ainsi que votre disposition à subir plusieurs interventions. La planification d'une reconstruction mammaire peut déjà commencer avant la mastectomie. La collaboration étroite des chirurgiens participants est, en effet, essentielle pour garantir à la fois la sûreté de l'ablation tumorale et la conservation de tissus pour la reconstruction ultérieure.



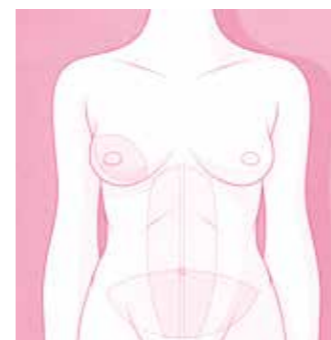
VARIANTE 1

Une partie des muscles dorsaux est transférée vers l'avant au niveau du sein.



VARIANTE 2

Une poche remplie de silicone ou de sérum physiologique est placée au-dessous ou au-dessus du muscle pectoral.



VARIANTE 3

La peau, le tissu adipeux sous-cutané et le tissu musculaire de la région abdominale sont transférés au niveau du sein.

SOINS DE SUIVI ET RÉADAPTATION

Après le traitement du cancer du sein vient le suivi médical. Le suivi médical consiste à surveiller l'évolution de la maladie, à détecter et atténuer les effets concomitants et à diagnostiquer et traiter une éventuelle rechute à un stade précoce.

Lors d'une consultation chez votre médecin, vous pouvez également aborder vos conditions de vie actuelles en plus des questions médicales.

Faites-vous accompagner si vous avez des difficultés à gérer la maladie. Votre médecin peut vous aider à trouver au besoin des psycho-oncologues, des diététiciens, des groupes d'entraide ou des centres de consultation pour le cancer.

La Société suisse de gynécologie et d'obstétrique (SSGO) conseille par ailleurs aux patientes atteintes d'un cancer du sein, en plus des examens préventifs annuels valables pour toutes les femmes, le plan de suivi médical suivant:

PLAN DE SUIVI

Durée après la fin du traitement	Entretien et examen clinique	Mammographie/ échographie du sein
1ère à 3e année	Tous les 3 à 4 mois	Tous les ans (au plus tôt 6 mois après la fin de la radiothérapie)
4e à 5e année	Tous les 6 mois	Tous les ans
5e à 10e année	Tous les ans	Tous les ans

L'intervalle entre les différents examens peut varier en fonction de l'évolution de la maladie. Si les patientes sont par exemple sous traitement antihormonal pendant plusieurs années, elles devraient faire contrôler régulièrement leur tolérance aux médicaments.

Réadaptation

En plus du stress psychique causé par un cancer, les effets concomitants comme la fatigue ou les douleurs rendent souvent la vie de tous les jours plus difficile. Les programmes de réadaptation oncologique peuvent améliorer la qualité de vie et faciliter le retour à la normale pour les personnes concernées. Ces programmes proposent de multiples mesures qui s'adaptent aux besoins individuels de la patiente. Ils comprennent entre autres des exercices physiques, une assistance psycho-oncologique ou relative au droit social, des conseils diététiques ou encore une thérapie sexuelle.

Si ces mesures de réadaptation sont prescrites par le médecin, les frais sont pris en charge par la caisse maladie. Une réadaptation à l'hôpital doit faire l'objet d'une demande par le médecin et être acceptée par la caisse maladie. Vous trouverez les possibilités ambulatoires et stationnaires offertes à proximité de chez vous sur le site de la Ligue suisse contre le cancer: www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/la-readaptation-oncologique/.

Qu'il s'agisse des soins de suivi ou de la réadaptation, suivez toujours les recommandations de votre médecin après le traitement.

AIDE POUR MIEUX GÉRER LA MALADIE

Il vous reste des questions ou vous aimeriez obtenir d'autres informations? N'hésitez pas à vous adresser à l'équipe chargée de votre traitement. Elle est là pour répondre à toutes vos questions et vous aider en cas de problèmes.

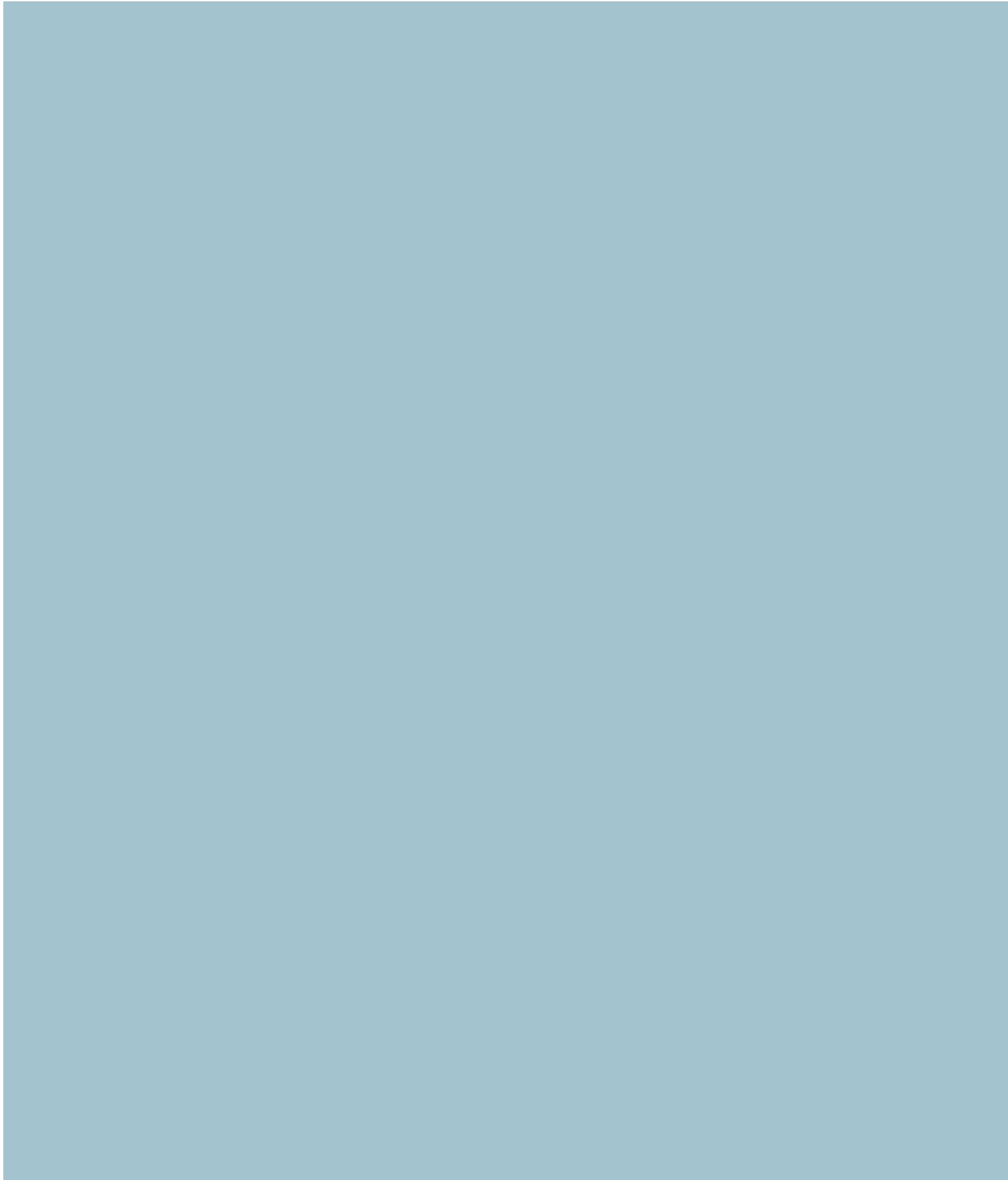
Offres et services d'information d'utilité publique

Il existe en Suisse un grand nombre d'offres et de services d'information d'utilité publique pour les personnes atteintes d'un cancer du sein. L'équipe chargée de votre traitement pourra également vous informer à ce sujet. Nous souhaitons ici vous signaler la vaste gamme de services de la Ligue suisse contre le cancer: vous trouverez sur son site Web www.liguecancer.ch de nombreuses informations et autres documentations utiles à télécharger. Par ailleurs, la Ligue suisse contre le cancer vous propose des offres de prise en charge personnalisée sur plus de 60 sites en Suisse.

Site Web de Roche FOCUS LA PERSONNE

Ces brochures – mais aussi d'autres liens et informations utiles – sont disponibles en grande partie sur le site Web de Roche FOCUS LA PERSONNE à l'adresse: www.roche-focus-la-personne.ch. Vous trouverez également différents documents à commander ou à télécharger.





Roche Pharma (Suisse) SA
4052 Bâle

M-CH-00000314

06/2021