

La Clinique du sein du CHU Tivoli



« Mon cancer,
ma vie sexuelle
et moi »



ULB

Clinique
du sein

Référence : COMCDS004

**« La vie est une passion par laquelle la beauté
passe à une perfection moindre. »**

Claire de Lamirande



Sources :

- Brochure d'information :
« Cancer et fatigue intense »,
Fondation contre le cancer
- « Mes seins. Mon livre. »,
Pink Ribbon, SanomaMedia
- « Quand le cancer survient ...
Guide pour le patient et ses
proches ». Fondation contre
le cancer

Contacts :

- Infirmière coordinatrice en oncologie : COLAS BRIGITTE 064.27.75.38
Psychologue : POULIART FREDERIC : 064.27.71.78
Sexologue : GRILLI BELINDA
Diététiciennes : AURELIA MASSART : 064.81.64.56
ISABELLE THYS : 064.27.49.21
Esthéticienne : PISANI CARMELINA
064.27.73.31 (Secrétariat – demander Carmelina)
Vivre comme avant : Bruxelles : 02.649.41.68
ANNE-MARIE DEBACKER (bénévole à Tivoli) :
0491.91.65.53
Fondation contre le cancer : 02.736.99.99
Centre capillaire d'esthétique : Plusieurs centres sont à votre disposition.
Vous pouvez demander des renseignements au
secrétariat.
CancerInfo : (Fondation contre le Cancer) : 0800.15.801
RaViva (Fondation contre le Cancer) : (Fondation contre le Cancer) : 078.15.15.50

Sites internet :

- www.cancer.be : Le site de la Fondation contre le Cancer (Belgique)
www.raviva.be : Le site du programme Raviva vous donne
l'ensemble des activités physiques gratuites
organisées par la Fondation contre le Cancer
dans votre région.
www.ligue-cancer.net : Le site de la ligue contre le Cancer (France)
propose de nombreuses adresses ainsi qu'un
forum où il est possible de témoigner.
www.cancerdusein.org : Le site parrainé par différentes marques de
cosmétiques. Vaincre le cancer offre de
nombreuses informations utiles ainsi qu'un forum
de discussion.
www.essentielles.net : Le site communautaire et informatif a pour but de
réunir les femmes atteintes du cancer du sein ainsi
que leurs proches.
www.fnclcc.fr : Le site de la Fédération nationale des centres de
lutte contre le cancer propose notamment un
livret à télécharger « Comprendre le cancer du
sein ».
www.mon-cancerdusein.com

Conseils :

Beauté

- Demandez conseil à une esthéticienne, de préférence à une esthéticienne spécialisée en oncologie. Celle-ci pourra vous aider à trouver des astuces personnalisées.
- **Pour vos cheveux** : dans la plupart du temps, les cheveux commencent à tomber deux semaines après le début du traitement. En retrouver plein sur le peigne ou sur l'oreiller n'est généralement pas agréable. C'est pourquoi de nombreuses femmes préfèrent, avant le traitement, les couper courts ou même de les raser. Si vous perdez vos cheveux durant un traitement de radiothérapie ou de chimiothérapie, la mutuelle peut vous aider en vous proposant une aide allant jusqu'à 180 euros, renouvelable tous les deux ans.
- **Pour le maquillage** :
 - ✓ Avant de vous maquiller, appliquez une crème hydratante sur votre visage et sur votre cou, cela aidera le maquillage à s'accrocher à votre peau.
 - ✓ Il est souvent déconseillé de mettre du mascara, en effet, le fait de toujours remettre le pinceau dans le tube peut amener une accumulation de bactéries et vous occasionner des conjonctivites.
 - ✓ Pour le fard à paupières, il est conseillé de mettre jusqu'à trois couleurs différentes. Les couleurs les plus sombres sont généralement mises à l'extérieur de la paupière et les couleurs claires à l'intérieur.
 - ✓ Vous pouvez apprendre à dessiner vos sourcils auprès d'une esthéticienne ou d'une maquilleuse oncologue. Utilisez un crayon pour tracer des lignes qui délimitent le sourcil : partez de la base de votre nez vers le coin interne (où commence votre sourcil) et de la base du nez vers le coin externe de l'œil (où votre sourcil se termine). Ensuite, placez votre crayon à la base du nez vers la pupille : cela détermine le point culminant de votre sourcil. Reliez les points pour marquer la forme des



sourcils. Il est conseillé de prendre un crayon à fine mine et de dessiner par petits traits. Utilisez deux crayons de couleurs différentes pour un résultat plus naturel.

- ✓ Pour le rouge à lèvres, vous pouvez l'appliquer avec un pinceau pour éviter les paquets sur les lèvres, libre à vous de choisir la couleur.
- ✓ Le soir avant d'aller vous coucher, n'oubliez pas de vous démaquiller (avec une lingette démaquillante, un produit ou à l'eau avec du savon). Ceci est l'étape la plus importante, cela va enlever toutes les impuretés qui se sont installées durant la journée.
- **Pour votre peau** : Soyez douce avec votre peau, hydratez-la correctement, séchez-la doucement, n'utilisez jamais de produits à base d'alcool, vaporisez votre parfum plutôt sur vos vêtements que directement sur votre peau et protégez-vous du soleil.
- **Pour votre féminité** : Même si pour l'instant, vous ne pouvez pas insister sur votre poitrine, mettez en évidence vos autres atouts ! Une robe rouge, des escarpins, des collants, ... Si vous souhaitez dénuder le haut, optez pour un décolleté asymétrique ou une encolure drapée ou bien même un décolleté dans le dos ! N'hésitez pas à porter de la lingerie coquette, jouez sur la texture du tissu, les couleurs, la dentelle, ...

Fatigue

- Parlez-en avec votre médecin, infirmière ou votre oncologue. Ces derniers peuvent vous aider à trouver une solution
- N'hésitez pas à faire appel à votre entourage. Demandez-leur de vous aider dans certaines tâches de la vie quotidienne. Ceux-ci n'attendent souvent qu'une chose : savoir comment se rendre utile
- Vous pouvez également vous tourner vers des services d'aide (soins, repas à domicile, aides familiales, ...)
- Economisez votre énergie. Faites une liste de vos activités quotidiennes et effectuez en premier ce qui a vraiment de l'importance. Inutile de vous fatiguer dans certaines tâches qui peuvent attendre.
- Accordez-vous des pauses dans la journée. Des moments pour vous reposer un peu. Cela doit être de courte durée. Si vous ne vous sentez pas fatiguée le soir, cela est peut-être dû à une trop longue sieste l'après-midi. Pratiquez si possible une petite activité physique (une courte promenade par exemple) pour vous redonner un gain d'énergie.
- Conservez une alimentation équilibrée afin d'avoir assez d'énergie pour la journée.
- Surtout, essayez de garder le moral. Le fait d'occuper son moral (repandre le travail à mi-temps, aller voir des amis, sortir, ...) vous évitera de vous focaliser sur votre fatigue.
- En fin de traitement, participez gratuitement au programme RaViva organisé par la Fondation contre le Cancer pour récupérer plus rapidement une meilleure condition physique.

Baisse de libido :

- Explorez votre sensualité. Il y a de nombreuses formes d'intimité : un baiser, un massage, un câlin, une parole aimable, un repas relaxant aux bougies, la recherche d'une atmosphère calme, intime et agréable. Soyez romantiques, mettez de la musique douce, prenez un bain parfumé, portez de la nouvelle lingerie. Tout cela vous permettra de vous

sentir plus proche de votre conjoint, d'avoir du temps rien que pour votre couple et de retrouver une intimité.

- Découvrir des zones érogènes ou les redécouvrir, réapprendre à toucher avec amour les zones érogènes du corps blessé, les régions non blessées et en prendre conscience, les enduire de crème et les caresser avec précaution.
- Changez votre routine sexuelle, découvrez ensemble de nouvelles choses.
- Dialoguez avec votre partenaire de ce que vous aimez ou n'aimez pas, appréciez les compliments et parlez de vos attentes mutuelles.
- Ne soyez pas gênée de parler de votre vie intime, votre oncologue, gynécologue, infirmière ou même une sexologue sont à votre écoute.
- Il est peut-être nécessaire d'avoir une intensité ou une durée des stimulations génitales plus importante afin d'atteindre l'excitation sexuelle et l'orgasme.
- Cela peut être dû à une fatigue intense. Dans ce cas, accordez-vous des pauses dans votre journée, reposez-vous, repensez le planning de votre journée, faites-vous aider dans certaines tâches mais également, occupez-vous l'esprit en faisant certaines activités et même de l'exercice physique léger. Si vous vous sentez trop fatiguée, parlez-en à votre partenaire et repoussez peut-être la relation sexuelle.

Infertilité

- Si vous souhaitez avoir des enfants, nous vous conseillons de préserver vos ovules. Pour cela, contactez votre médecin.



Ménopause précoce

- Certains traitements médicamenteux ou homéopathiques existent pour vous soulager de certains désagréments de la ménopause. Ces traitements ne sont pas efficaces pour tous les effets secondaires de la ménopause précoce, mais peuvent vous aider. Contactez votre médecin ou votre gynécologue.
- En cas de bouffées de chaleur, il est conseillé de porter des vêtements légers, de s'aérer ou de prendre une douche tiède.
- En cas de prise de poids, une diététicienne pourra vous aider à trouver une alimentation variée qui vous correspond.
- En principe, vous retrouverez des cycles normaux à la fin du traitement, surtout si vous êtes jeune.

Perte d'estime de soi

Altération de l'image corporelle

- Réappropriez votre image corporelle, augmentez votre confiance en vous
- Tournez-vous vers certains professionnels qui peuvent vous aider ou vers des magasins spécialisés (soutien-gorge et maillot, prothèses externes, perruque, maquillage, ...).
- Apprenez à vous sentir belle, à vous plaire à vous.
- Diverses activités peuvent également vous aider : yoga, méditation, thérapie musicale, danse, loisirs créatifs, ...
- Et n'oubliez pas, VOUS ETES BELLE !

Regard différent de votre conjoint / rejet de votre conjoint

- N'hésitez pas à parler avec votre partenaire des difficultés que vous éprouvez, de vos attentes mutuelles, de ce que vous ressentez, ...
- Plusieurs personnels de la santé comme un psychologue, un sexologue, un conseiller conjugal peuvent vous aider à retrouver une harmonie dans votre couple



Douleurs

- Si la douleur avant la relation sexuelle est trop forte, prenez un antidouleur (avec l'accord préalable de votre médecin).
- Prenez un bain chaud relaxant avant la relation sexuelle.

Sécheresse vaginale

- Il existe des gels lubrifiants intimes qui vous soulageront de cette sécheresse vaginale. Ces lubrifiants sont en vente libre ou sur prescription, en pharmacie ou grandes surfaces. Discutez en avant avec votre médecin ou pharmacien en précisant quel type de traitement vous suivez.

Brochure d'information réalisée à partir d'un questionnaire distribué à certaines patientes en traitement de radiothérapie et/ou chimiothérapie au Centre René Goffin à Tivoli, dans le cadre de mon travail de fin d'étude en vue d'obtenir mon diplôme en soins infirmiers.

Je remercie toutes les personnes qui ont participé à mon travail, notamment toutes les patientes qui ont répondu à mon questionnaire.

MARLET Adeline étudiante en 3ème année de soins infirmiers au Condorcet de Mons.

2015

Clinique
du sein



CHU Tivoli
Avenue Max Buset, 34, 7100 La Louvière
Radiologie (mammographie et mammothest)/Gynécologie :
064/27.62.33 - niveau 2B

Centre René Goffin : 064/27.63.31 – niveau 1

Centre Spécialisé d'Imagerie Médicale de Binche
Grand Place, 15-17, 7130 Binche

Mammographie et Mammothest :
064/27.33.94 ou 064/37.10.67

