

marie claire

Cancer du sein

Comment mieux supporter les traitements



Cancer du sein

Comment mieux supporter les traitements

Neuf cancers du sein sur dix sont guéris s'ils sont traités tôt. Mais le corps et la psyché paient d'un lourd tribut cette force de frappe. Les soins de support sont là pour soutenir et accompagner les femmes. Et les aider à tenir jusqu'à la guérison.

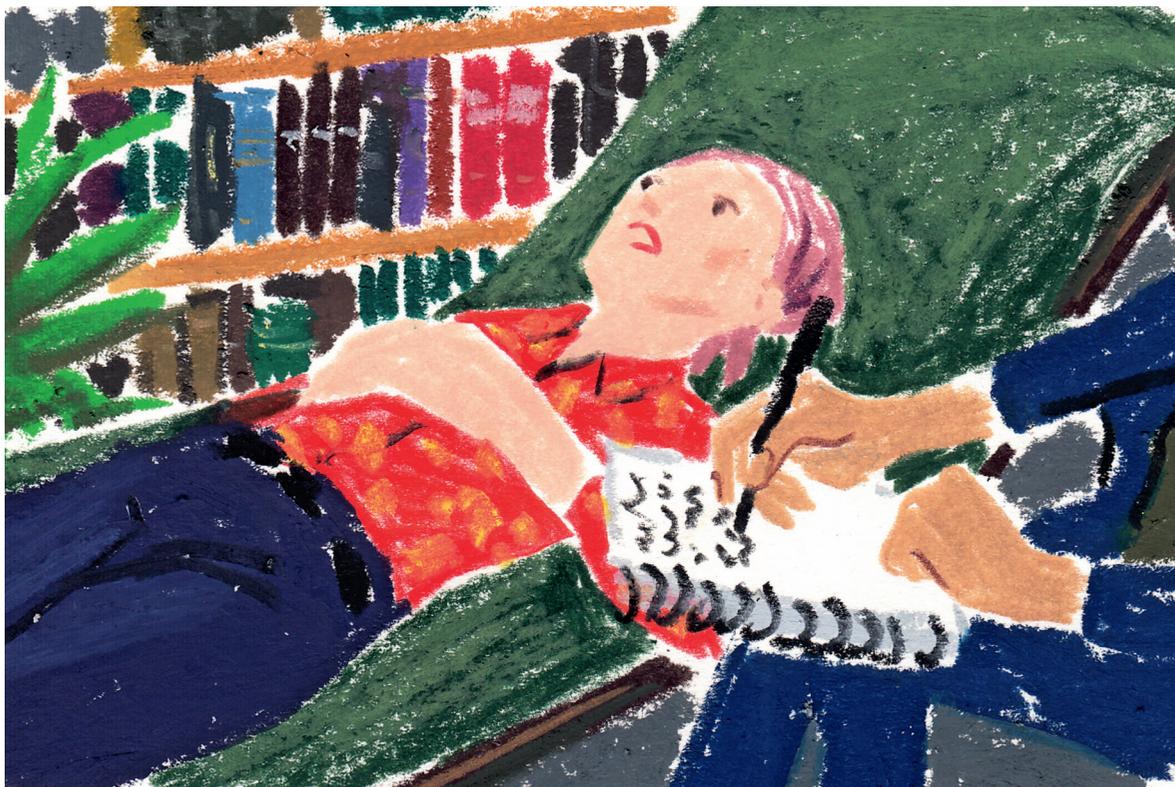
Par Véronique Houquet. Illustrations Damien Florébert Cuypers.

«Ce qui est primordial, c'est de guérir le cancer, mais si on peut y parvenir en évitant aux malades de souffrir et en améliorant le plus possible leur qualité de vie, c'est l'idéal»,

reconnait le Pr Ivan Krakowski, oncologue et président de l'Association francophone pour les soins oncologiques de support. Et c'est précisément la mission des soins de support – que sont le soutien psychologique, les soins esthétiques, l'activité physique adaptée... –, intégrés depuis 2003 au Plan Cancer, d'atténuer voire de juguler ou de prévenir les conséquences physiques, psychiques et sociales des traitements. Néanmoins, certaines patientes sont tentées par des médecines parallèles pour soulager certains effets secondaires des traitements. En regard de quoi les oncologues appellent

à la prudence et recommandent à ces femmes d'en parler avant à leur médecin, afin d'éviter toute interférence avec les traitements en cours. Ce qui n'est, bien sûr, pas le cas des soins oncologiques de support, dont les bienfaits sont reconnus: «*Le bénéfique dépasse très largement le confort, reprend l'oncologue, car une patiente moins fatiguée, moins anxieuse, qui fait du sport, supporte mieux les traitements et cela nous permet par ailleurs de les administrer de manière optimale. Ce qui améliore les chances de guérison et l'espérance de vie.*» Un accompagnement essentiel donc, pour prendre soin de soi et de son corps blessé. Pour rester debout, ancrée dans la vie. Pour aiguiser ses forces. Et empoigner le cancer à bras-le-corps avant d'en sortir possiblement victorieuse.



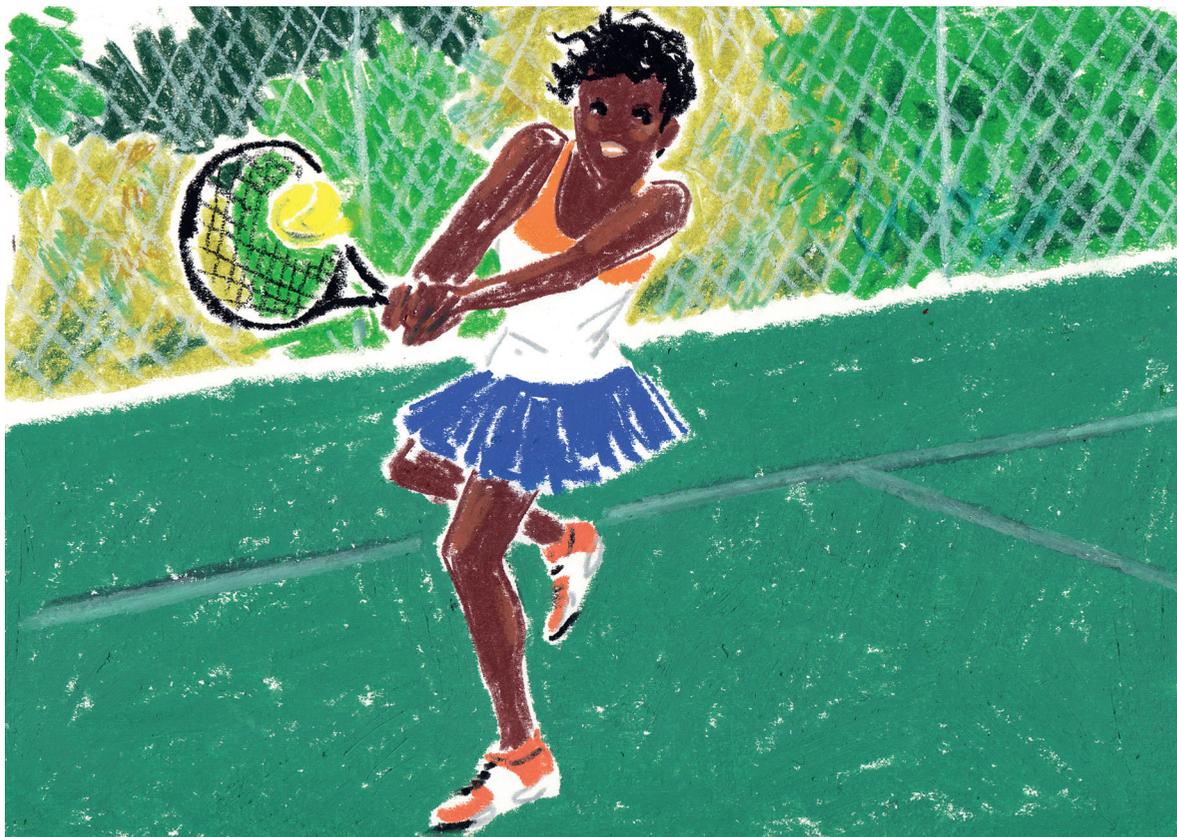


S'appuyer sur un soutien psychologique

«Beaucoup de femmes se disent: "Je vais prendre sur moi" et, au final, elles s'enferment dans leur détresse. La première chose qu'on leur dit, c'est qu'elles ont le droit d'aller mal. Avoir un cancer du sein, c'est faire l'expérience d'une maladie potentiellement mortelle qui vous confronte, souvent pour la première fois, à une immense vulnérabilité. C'est d'autant plus angoissant que les femmes vivent des bouleversements qui questionnent leur conception de la vie, leur place sur terre, leur rapport à la mort, à la féminité. Elles doivent surmonter des changements corporels majeurs, les chambardements dans leur vie sexuelle, mais aussi quotidienne, où les rôles qu'elles y tiennent sont bousculés. C'est un véritable tournant qui nécessite un travail de maturation long, qui passe par des phases de détresse psychique, avant d'aller mieux», décrypte la Dre Sylvie Dolbeault, psychiatre à l'Institut Curie, à Paris. Mettre en mots le désarroi ressenti avec un psychoncologue, un psychiatre en oncologie ou dans un groupe de parole permet de desserrer l'étau des angoisses qui paralysent, d'ouvrir les vannes des émotions qui vrillent le corps et d'éviter que la colère, le sentiment d'impuissance, les peurs et la tristesse n'ajoutent de la violence à celle des traitements. Et ne poussent au repli sur soi, car «le cancer, comme toute maladie grave, nous isole en tant qu'humain, et ce, même si on est très entourée», pré-

vient la Dre Dolbeault. Libérer sa parole, c'est aussi une manière de se réapproprier sa vie pour moins subir la maladie et mieux accepter les fragilités qu'elle induit.

Les psychologues sont également là pour dénouer les culpabilités aussi étouffantes qu'injustifiées, comme celle d'imposer la maladie à ses enfants et à ceux que l'on aime. Ce qui peut inciter à masquer ses émotions pour les protéger, au risque de se priver de cet autre soutien psychologique capital. «L'autre piège, c'est la tendance actuelle à la psychologie positive exacerbée, où il faudrait être une battante pour guérir, qui valorise les femmes guerrières qui luttent contre le cancer avec beaucoup de courage et de détermination en continuant à tout gérer: famille, travail, couple... Cela n'aide pas celles, nombreuses, qui sont plus fragiles et qui passent par des phases de découragement et de dépression», souligne la Dre Dolbeault. Des femmes qui finissent par se sentir mal et en échec parce qu'elles ne parviennent pas à faire face et à coller à ce supposé modèle idéal. «Alors qu'il est normal d'avoir des coups de mou», rappelle la psychiatre. Enfin, la sophrologie et la méditation de pleine conscience, encadrées par des professionnels formés à l'oncologie, aident à mieux circonscrire l'anxiété et le stress, et à ne pas se laisser asservir par les émotions douloureuses. →



Choisir une activité physique adaptée

Le bénéfice est considérable, et l'enjeu oncologique, capital. Sur la fatigue d'abord, souvent écrasante, que les heures de sommeil ou le repos n'effacent pas. « S'adonner à une activité physique pendant les traitements la réduit de 20 %. Si on poursuit ensuite, notamment durant l'hormonothérapie, prescrite pendant cinq ans dans 70 % des cancers du sein hormono-sensibles, c'est 40 % en moins. Les études montrent par ailleurs que le risque de récidive diminue de 50 % quand une femme fait du sport après ses traitements, et ce, quels que soient son âge, son poids et ses facteurs de pronostics », décrypte le Dr Thierry Bouillet, oncologue radiothérapeute au CHU Avicenne de Bobigny. Karatéka troisième dan, ce cancérologue a cofondé l'association Sport & Cancer Cami*, la première à développer spécifiquement le sport à l'intention des malades en oncologie.

Mais pour que le sport aide à mieux traverser les traitements et accroisse les chances de guérison, il y a des conditions: « Il faut que l'activité physique soit suffisamment intense, pratiquée au moins deux fois par semaine et sur une longue période. Car pour qu'il y ait un impact positif sur le métabolisme, il faut parvenir à modifier ses paramètres biologiques, notamment faire baisser les taux d'œstrogène, d'insuline et de protéines

cytokines. Or ce n'est possible qu'en amenant le corps à la frontière de ses habitudes physiques, mais sans s'épuiser ni faire des excès, et en tenant compte des traitements. C'est pourquoi on ne fait pas de sport seule ni dans une salle lambda, mais accompagnée d'éducateurs sportifs formés à la cancérologie », insiste l'oncologue. Le sport adapté permet aussi de renouer un contact bienveillant avec son corps éprouvé, de s'affranchir des tensions et d'apaiser les muscles tétanisés et les articulations endolories. « Au début, on ne se fait pas confiance, on ne ressent que son corps détruit et, peu à peu, on redécouvre ses capacités et on se retrouve », rassure le Dr Bouillet. Y a-t-il un sport plus approprié? « Celui qui procure du plaisir, afin de le pratiquer dans la durée », tranche l'oncologue, en pointant toutefois les atouts de l'escrime et du karaté, qui permettent de se réapproprier son schéma corporel et de reprendre confiance en soi dans une relation en miroir avec son partenaire. On pensera aussi au médiété, un enchaînement de mouvements spécifiquement conçu pour les malades du cancer, afin d'acquiescer le geste juste pour renforcer le corps dans sa globalité.

(*) Cami, pour Cancer Arts martiaux Informations, nom d'origine de l'association. Aujourd'hui, tous les sports sont représentés.

Réappropriation de l'image de soi

«Le maquillage et les soins esthétiques stimulent la force de vie des femmes. Car quand une femme se plaît davantage, elle renoue avec la petite flamme de vie qui se trouve au fond d'elle. Elle se projette dans le futur, gagne en assurance, reprend sa place dans la société et finalement se sent plus solide psychiquement pour endurer les traitements», analyse Christine Vecchionacci, onco-socio-esthéticienne de l'association Cosmetic Executive Women (CEW) qui offre des soins de beauté aux femmes malades. Et c'est peu dire que l'esthétique contrebalance la déflagration des traitements. Ces soins permettent de préserver une image de soi positive et de ne pas laisser s'éroder l'estime de soi au fil des mois. Et peut-être aussi de commencer à se reconstruire en réinvestissant sa féminité fragilisée. Les ateliers de conseil en maquillage apprennent ainsi à masquer les séquelles cutanées des traitements (acné, couperose...), à illuminer le teint, à restituer du relief au regard quand les cils sont tombés, ce que subit une femme sur trois, en posant un eyeliner ou un fard à paupières. A redessiner les sourcils perdus également. Parce que les mains représentent le premier contact social avec autrui, la manucure va bien au-delà de la protection des ongles qui, s'ils ne tombent pas, se dédoublent ou se fissurent à l'épreuve des chimiothérapies. «La simple pose d'un vernis revient à reconnaître les patientes comme des femmes coquettes quand beaucoup souffrent de ne plus se sentir femmes», confie l'onco-socio-esthéticienne. Complémentaire, le conseil en image accompagne les changements corporels, du choix de la perruque à la mise en valeur du corps.

Les soins dermatologiques restaurent, quant à eux, le bien-être cutané perdu: la peau ultrasensible et desséchée est réhydratée, les prurits apaisés. Et tandis que l'inconfort s'efface, le soin permet de glisser vers un moment suspendu, hors de la maladie. Une douceur qui tranche avec l'agressivité des traitements, qu'imprime la mémoire, et dans laquelle on peut puiser des forces pour se battre.

Les massages corporels, parce qu'ils réveillent le plaisir sensoriel d'être touchée, loin de tout geste médical, réconcilient avec leur corps celles qui s'en sont émotionnellement coupées. «Beaucoup ne le sentent plus et lui interdisent toute tendresse parce qu'il a trahi. La dimension enveloppante du massage le fait à nouveau exister. Et c'est souvent parce que j'ai massé autour de la cicatrice de la mastectomie qu'ensuite les femmes osent se toucher, alors qu'elles évitaient leur buste pendant la toilette», rapporte la spécialiste.

Enfin, à l'issue des traitements, l'olfactothérapie accélère le retour de l'odorat, altéré par la chimiothérapie. Munie de languettes de papier imprégnées des odeurs du quotidien – cuir, savon, herbe coupée, épices... –, l'olfactothérapeute fait travailler la mémoire olfactive. «L'odorat est le seul sens aussi directement lié au système limbique, le siège des émotions dans le cerveau. Ainsi, en faisant sentir une odeur, on peut réactiver le souvenir de celles perdues, se félicite Sabine Le Camus, olfactothérapeute pour le CEW à l'Institut Gustave-Roussy, à Villejuif. Lorsqu'après trois séances les femmes commencent à redécouvrir les senteurs, je les vois se redresser et sourire, car réussir à sentir les odeurs signifie que le monde autour de soi vit, et que l'on est vivante dans ce monde.» →

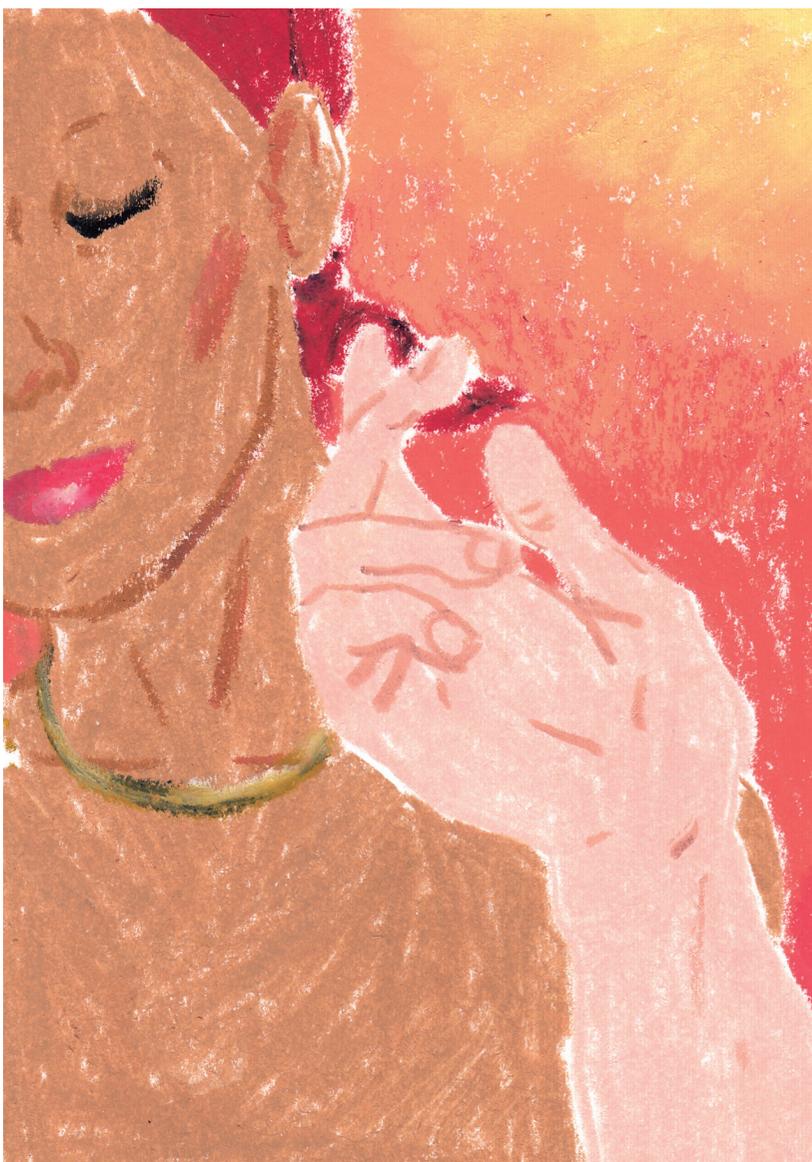


Préserver le désir

Comment avoir envie d'avoir envie quand la peur de mourir verrouille le ventre, comment se sentir désirable quand sa féminité est mutilée ? 41 % des femmes estiment que leur vie sexuelle est la victime collatérale des traitements⁽¹⁾. Parmi les 71 % qui font régulièrement l'amour, 58 % témoignent d'une libido exsangue et 51 % de difficultés à atteindre l'orgasme. «*La sexualité fait pleinement partie de la qualité de vie, cela ne doit pas être tabou, pas plus qu'il n'y a de prix à payer pendant les traitements, il faut en parler à son oncologue*», affirme la Dre Laurence Vanlemmens⁽²⁾, onco-sénologue au Centre Oscar-Lambret, à Lille. «*Les femmes ont surtout besoin d'être rassurées*, reprend la spécialiste, *d'entendre que l'altération du désir est directement liée aux traitements, et donc normale. D'entendre aussi leur homme dire: "Ne t'inquiète pas, pour moi ça va, nous prendrons le temps."* *D'ailleurs, beaucoup de couples se renforcent pendant la maladie. La complicité, la tendresse et l'amour font beaucoup pour le désir, à condition d'oser se parler, d'exprimer ce que l'on ressent, pour éviter que des non-dits s'installent, car chacun veut protéger l'autre.*» Ce qui est tout aussi crucial, «*c'est de rester en lien avec son corps. Touchez-vous, encore et encore!*» scande la Dre Marie Veluire, gynécologue et sexologue. *Après une tumorectomie – qui concerne 72 % des femmes –, touchez votre sein. Il faut se réapproprier cette partie de soi blessée pour qu'elle continue à exister physiquement, alors qu'on a tendance à la placer à côté de soi. Ce qui signifie aussi accepter que l'autre nous touche...»* Là encore, il faut se laisser le temps de cicatrifier, dans sa tête comme dans son corps, d'en accepter les changements, de reprendre confiance. Certaines, qui ont perdu un sein, auront besoin d'être reconstruites pour se dévoiler. «*On peut aussi réinventer sa sexualité avec d'autres modes de fonctionnement que l'acte sexuel*, glisse la Dre Vanlemmens. *Des caresses, des massages, de la sensualité...»*

Puis, après les traitements, pour effacer le plus possible les séquelles subies par la muqueuse vaginale, telle que la sécheresse invalidante, des séances gynécologiques de laser vaginal pulsé permettent d'en régénérer la paroi et de lui restituer hydratation, souplesse et tonicité. Pour faire un pas de plus vers l'harmonie retrouvée. Au nom du plaisir... de la vie.

1. Etudes Institut Curie, 2008 et 2010. 2. Coauteure de l'étude Kalicou, *Impact du cancer du sein sur la qualité de vie de la femme jeune, du conjoint et du couple*, 2008.



L'hypnose pour soulager la douleur

Dès la pose du cathéter sous la peau – une étape particulièrement éprouvante car elle signe l'entrée effective dans les traitements et la fin de la vie «d'avant», puisque ce petit boîtier délivrera la chimiothérapie –, l'hypnose épaula les femmes. Qu'elle soit induite par l'hypnothérapeute ou par les patientes elles-mêmes, une fois formées par le médecin à l'auto-hypnose, en trois à sept séances. *«Cela change vraiment la vie des femmes de pouvoir prendre le contrôle de leur cerveau pour gérer les symptômes des traitements au long cours, car certains les handicapent au quotidien, souligne la Dre Aurora Marcou, anesthésiste et hypnothérapeute à l'Institut Curie. Ainsi, l'hypnose soulage les douleurs brutales comme des coups de lance, que certaines femmes éprouvent au niveau de la mastectomie, qui sont dues à la section des terminaisons nerveuses et à la réorganisation cérébrale qui se fait via des signaux parasites.»* Même efficacité envers les douleurs articulaires, les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil. *«Ces troubles sont des réactions réflexes du cerveau par rapport à certains traitements et à certaines fluctuations hormonales. Grâce à l'hypnose, on peut travailler avec notre cerveau inconscient pour lui apprendre à se déconditionner, puis à se désactiver, par rapport à ces différents stimuli, et donc limiter les symptômes»,* decode la Dre Marcou. — V.H.

Où trouver un psycho-oncologue, une socio-esthéticienne...

Dans les services de soins de support des centres de lutte contre le cancer et des hôpitaux. Sur www.lavieautour.fr (et son appli). Le site géolocalise partout en France les associations offrant des soins de support. Dans les 103 comités départementaux de la Ligue contre le cancer, qui dispose aussi d'un numéro d'appel gratuit de soutien psychologique: 08 00 94 09 39. www.ligue-cancer.net. Dans les associations dédiées aux femmes combattant le cancer: www.etincelle.asso.fr, www.collectifk.fr/auseindesfemmes.html, www.bellebien.fr, www.sportetcancer.com, www.courirpourelles.com, uniespourelles.skyrock.com. Pour s'informer: Le Cancer du Sein, Parlons-en!, www.cancerdusein.org; Europadonna, www.europadonna.fr.

Des cures thermales dédiées à l'après-cancer du sein

Si chacune a sa spécificité, toutes proposent des soins dermatologiques, diététiques, esthétiques et de l'activité physique, et sont prises en charge par la Sécurité sociale (sauf thalasso). Brides-les-Bains: cure de quinze jours axée sur la perte de poids et la diététique. www.thermes-brideslesbains.fr. La Roche-Posay: cure de dix-huit jours centrée sur les séquelles cutanées des traitements. www.thermes-laroche-posay.fr. Luz-Saint-Sauveur: cure de six ou douze jours spécialisée dans le traitement du lymphœdème (après un curage axillaire). www.thermesdeluz.fr. Avène: cure de dix-huit jours pour soigner les séquelles dermatologiques des traitements. www.avenecenter.com/fr. Carnac: thalasso de six ou onze jours pour retrouver une harmonie globale. www.thalasso-carnac.com.

Le Cancer du Sein, Parlons-en!

C'est Evelyn Lauder qui a créé l'opération ruban rose, déclinée avec le Groupe Estée Lauder et Marie Claire à travers l'association Le Cancer du Sein, Parlons en! Cette association encourage le dépistage précoce et soutient la recherche avec les prix ruban rose. La somme de 300 000 € a été remise le 26 septembre dernier au musée de l'Homme avec, pour l'occasion, illumination en rose de la tour Eiffel. Une action possible grâce à de nombreux partenaires: Ba&Sh, Bobbi Brown, Caisse d'Epargne, Cora, Clinique, Crème de la Mer, Darphin, Les Demoiselles du Bugatti, Trophée Roses des Sables, The Evian Championship, Estée Lauder, Institut Lilly, KitchenAid, Kusmi Tea, Marionnaud, Nestlé Fitness, Pandora, PNY Technologies, Nana, Demak'Up, Rouge-Gorge Lingerie, M6 Boutique, Lingerie Steffy, Tama France, Victoria France-Gives a Smile et Calendrier Lui. Pour la cinquième année consécutive, le Groupe Estée Lauder organise le Pink Ribbon Photo Award, dont le thème 2016 est «S'aimer». L'exposition des quarante meilleures photos sera itinérante, et passera à Paris (jusqu'au 16 octobre au square de la tour Saint-Jacques), Bordeaux (jusqu'au 14 octobre à l'Hôtel de ville), Toulouse (jusqu'au 7 octobre sur l'esplanade François-Mitterrand) et Lille (du 5 au 16 octobre à la Maison Folie Wazemmes).