



CANCER DU SEIN ET SEXUALITÉ

Le cancer du sein et ses différents traitements entraînent des modifications physiques et des répercussions psychologiques. Celles-ci varient d'une femme à l'autre.

Nous avons conçu ce dépliant pour vous aider à mieux comprendre les impacts possibles des différentes thérapies sur votre vie sexuelle et vous donner quelques conseils pour qu'elle soit plus satisfaisante.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLE DES DIFFÉRENTES THÉRAPIES POUVANT INFLUENCER VOTRE VIE SEXUELLE

La chirurgie (mastectomie, tumorectomie) :

- Cicatrices
- Sensibilité douloureuse

La chimiothérapie :

- Changement de l'image de soi (chute des cheveux, syndrome mains-pieds ...)
- Fatigue
- Bouffées de chaleur, sècheresse vaginale dues à une ménopause précoce
- Prise ou perte de poids
- Troubles de l'humeur, dépression, angoisse
- Augmentation du risque d'infection

Tous ces troubles peuvent entraîner une diminution de la libido.

La radiothérapie :

- Erythème cutané plus ou moins intense au niveau du sein irradié
- Œdème du sein
- Sensibilité de la zone irradiée
- Fatigue

L'hormonothérapie :

- Bouffées de chaleur, sècheresse vaginale et baisse de la libido dues à une ménopause précoce
- Prise de poids
- Douleurs articulaires
- Troubles de l'humeur

Thérapies ciblées :

- Fatigue
- Changement de l'image corporelle (Rash cutané,...)
- Céphalées

QUELQUES CONSEILS

Pour les douleurs :

- Évitez les mouvements brusques
- Adaptez une position confortable lors des rapports sexuels à l'aide de coussins si nécessaire
- Atténuez votre douleur par d'éventuels médicaments (en concertation avec votre médecin)
- La relaxation et les massages peuvent apporter un réconfort physique

Pour les problèmes vaginaux :

- La sècheresse vaginale

Le cancer et ses traitements peuvent interférer avec le processus de la lubrification vaginale. Utilisez un gel lubrifiant pour le vagin ; il doit être aqueux, sans parfum, ni colorant

- Les préliminaires, avant la pénétration, favorisent la lubrification

- Les dyspareunies

Une lubrification insuffisante du vagin peut provoquer une sensation d'inconfort ainsi que des douleurs pendant les relations sexuelles.

- Évitez toutes substances irritantes au niveau du vagin (lotion intime, spray hygiénique, parfum et désinfectant intime)
- Évitez les sous-vêtements trop ajustés
- Utilisez un lubrifiant lors des rapports sexuels
- Établissez un climat de confiance, de dialogue au sein du couple

- Les infections

Une douleur anormale, des démangeaisons ou une modification des sécrétions peuvent être à l'origine d'une infection.

- Consultez votre médecin qui prescrira un traitement adéquat
- Le port d'un préservatif est conseillé

- Les saignements

Certains traitements dont le Tamoxifène peuvent provoquer au niveau de l'utérus un épaissement des muqueuses et entraîner des saignements.

Consultez un médecin ou un gynécologue en cas de saignements anormaux

Pour les bouffées de chaleur :

- Préférez les vêtements amples ainsi que les draps en coton
- Evitez les boissons chaudes, les plats épicés, la consommation d'alcool
- Discutez avec le médecin d'autres moyens de traiter les bouffées de chaleur

Pour la fatigue :

- Proposez de courts moments d'intimité plutôt que de longs ébats sexuels
- Pratiquez une activité physique régulière

Pour l'image du corps :

La perte partielle ou totale d'un sein peut avoir des impacts physiques, sexuels et psychologiques variables d'une femme à l'autre. Ces difficultés peuvent être temporaires et diminuent avec le temps.

- Optez pour des vêtements qui vous plaisent et qui vous font sentir belle
- Une reconstruction mammaire peut être envisagée et dans l'intervalle un soutien-gorge rembourré ou une prothèse peut vous aider à rééquilibrer votre silhouette
- Pour la chute des cheveux, diverses solutions existent: (perruque, foulard, chapeau,...)
- N'hésitez pas à vous maquiller légèrement pour renforcer la confiance et l'estime de soi
- Surveillez votre alimentation en cas de prise ou de perte de poids (avec l'aide d'une diététicienne)

Pour la perte du plaisir :

- Parlez des changements liés à votre désir sexuel avec votre partenaire pour trouver des moyens d'améliorer votre libido
- Votre couple va devoir s'adapter aux traitements et aux transformations
- Soyez créative, cela peut améliorer votre intimité sexuelle (ambiance chaleureuse, musique douce, bougies,...)

Pour la contraception :

Il est essentiel d'exclure tout risque de grossesse pendant votre traitement, parlez-en avec votre médecin dès la prise en charge (chirurgie ou chimio néo-adjuvante).

Pour la fertilité :

Après une chimiothérapie ou une hormonothérapie, la fertilité n'est pas irrémédiablement supprimée. Toutefois, certains types de chimiothérapies peuvent réduire de façon temporaire ou définitive le fonctionnement des ovaires. S'il y a un souhait de grossesse après le traitement, diverses possibilités existent, parlez-en avec votre gynécologue avant la chimiothérapie.

Mesure de précaution pendant la chimiothérapie :

Le port d'un préservatif est conseillé pendant une semaine après administration des produits car les sécrétions vaginales peuvent en contenir en très faible quantité. Ceci afin, de protéger votre partenaire.

A QUI EN PARLER

Si vous avez des questions sur votre sexualité, sur votre relation de couple ou si vous avez l'impression que votre situation ne semble pas s'améliorer, l'équipe de l'hôpital de jour se tient à votre disposition. Elle vous dirigera, en fonction de votre problème, vers la personne compétente.

INFORMATIONS UTILES

CH Glorieux
Service clinique de jour
Avenue Glorieux 55, 9600 Renaix
Tél. 055/23 33 05