

VIVRE MIEUX APRÈS UN CANCER DU SEIN

Les séances de chimio et de radiothérapie sont derrière vous et vous souhaitez maintenant reprendre une vie « normale ». Conseils de spécialistes pour vous aider.

OÙ S'ADRESSER ?

En plus de votre oncologue, du service dans lequel vous avez été soignée et de la Ligue contre le cancer, les associations de patients sont très précieuses. Voici les principales :

- ✓ Afacs (www.afacs.fr).
- ✓ Vivre comme avant (www.vivrecommeavant.fr).
- ✓ Europa Donna (www.europadonna.fr).
- ✓ Au sein des femmes (www.auseindefemmes.com)

Accordez-vous du temps et de l'attention

Par Florence Barruel, onco-psychologue.
« Vous êtes passée par des périodes difficiles et rien ne sera plus tout à fait comme avant. Une période de flou est légitime, le temps est nécessaire pour vous redécouvrir. Vous pouvez ressentir de la pression de la part de votre entourage. N'hésitez pas à exprimer ce que vous ressentez et ce que vous désirez. Une aide psychologique peut se révéler précieuse. Surtout si vous vous interrogez sur une reconstruction mammaire. »

Faites-vous aider matériellement

Par Pascale Dielenseger, présidente de l'Afic*.
« La fatigue non résolue par le repos, très fréquente, peut durer plusieurs mois. Il est donc capital de vous faire épauler par des aides spécialisées ou par votre entourage. Autorisez-vous des moments de plaisir, des sorties entre amis, et fixez-vous des objectifs réalistes pour vos activités quotidiennes. »

Gérez la fatigue par l'activité physique

Par Carole Maître, gynécologue et médecin du sport.
« L'activité physique modérée permet de limiter la fatigue. Stimulez votre organisme avec quelques séances de sport ou de marche, idéalement deux ou trois fois par semaine, en solo ou avec un éducateur



SOS TÉMOIGNAGES

UNE GRANDE ENQUÊTE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS UN CANCER DU SEIN A ÉTÉ LANCÉE POUR PERMETTRE DE FAIRE UN ÉTAT DES LIEUX ET D'ENVISAGER DES ACTIONS DE PRÉVENTION.

■ POUR RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE : 3935 (PRIX D'UN APPEL LOCAL) ET WWW.BOUGEZCONTRELECANCRERDUSEIN.FR

médico-sportif. Faites-vous plaisir, mais choisissez votre activité selon vos capacités physiques. »

Reprenez de bonnes habitudes alimentaires

Par Isabelle Kaddouche, diététicienne hospitalière.
« Il est essentiel de retrouver une alimentation équilibrée et de faire trois vrais repas par jour. N'hésitez pas à demander conseil à une diététicienne pour vous aider. Si vous êtes trop fatiguée pour cuisiner, pensez aux plats équilibrés tout préparés (Weight Watchers, Picard...). Si c'est l'envie qui vous manque, la perspective de cuisiner pour votre entourage peut vous motiver. »

Prenez soin de votre cicatrice

Par Jocelyne Rolland, kinésithérapeute.

« Pour éviter la gêne aux niveaux fonctionnel et esthétique, il est recommandé d'hydrater votre cicatrice avec une pommade type vaseline. Après quelques semaines, des séances de massage chez le kiné peuvent aider. Le Cellu M6 (www.lpgsystems.fr/centers) donne aussi de bons résultats : il relance la production d'élastine et réoriente le collagène dans l'axe de la cicatrice pour l'aplanir et l'affiner. »

Faites-vous belle

Par Aury Caltagirone, conseillère en image.

« Il est important de remettre de la légèreté dans votre quotidien. La peau a été malmenée par les traitements des derniers mois, il est bon de l'hydrater quotidiennement avec un lait corporel ou une huile sèche. Pensez aussi à votre visage, n'hésitez pas à vous maquiller. Et triezy votre dressing, pour le remettre au goût du jour et vous faire plaisir. »

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE BAZET

* Association française des infirmier(e)s de cancérologie.