



Santé soutien

CANCER DU SEIN : MIEUX VIVRE PENDANT ET APRÈS

CETTE MALADIE A UN IMPACT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE MAJEUR ET LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS SONT NOMBREUX. **DES SOLUTIONS EXISTENT** POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE.

Fatigue, nausées, perte de cheveux, peau et ongles fragilisés, perte d'appétit... Le cancer et ses traitements ont des répercussions non négligeables sur le quotidien et le mental. Elle-même atteinte d'une tumeur au sein en 2009, Céline Lis-Raoux nous donne ses conseils pour traverser au mieux cette période difficile.

CÔTÉ SOINS

• **Se ressourcer en cure (après les traitements)**
Les cures thermales jouent un rôle dans l'après-cancer en améliorant la qualité de vie : moins d'épisodes dépressifs, un meilleur sommeil, davantage d'activité physique...

Prescrite par un médecin et conventionnée, la cure peut être prise en charge par l'Assurance maladie. Les stations thermales proposent plusieurs soins spécifiques (après l'arrêt des traitements et sur avis médical) : La Roche-Posay (Vienne) traite les effets cutanés des thérapies ; à Argelès-Gazost (Hautes-Pyrénées), les soins résorbent le lymphœdème du bras...

• **En complément...**
De nombreux hôpitaux proposent des soins « de support » (dès le début de la prise en charge, pendant et après) : ateliers de sport, de relaxation, de nutrition, d'esthétique, soutien psychologique, séances de kiné spécialisée...

Pour en savoir plus : www.afsos.org et www.lavieautour.fr



Ce bus-institut de beauté est déjà passé dans trente villes.

CÔTÉ PSY

Parce qu'on préfère épargner ses proches, qu'il y a des questions que l'on n'ose pas poser à son médecin, que l'on a besoin de rencontrer des gens qui ont traversé ces épreuves, les groupes de paroles sont utiles.

• **Un accompagnement psychologique**

Les centres de lutte contre le cancer offrent la possibilité de participer à de tels groupes, de bénéficier du soutien d'un psychologue, d'une assistance sociale... *La maison rose*, créée à Bordeaux par Rose association, accueille les femmes et leur apporte écoute et attentions.

• **Une communauté en ligne**
Des forums de discussions existent, on s'y entraid. Celui

de *Rose association* compte 23 821 abonnés sur Facebook et concerne tous les cancers féminins (seins, utérus, ovaires).

• **Une plateforme et une appli**
Atteinte d'une tumeur en 2009, Laure Guéroult-Accolas a créé *Mon réseau cancer du sein*, un lien social pour les malades et leurs proches, via un site et une appli qui facilitent les échanges de conseils et de bonnes adresses...

CÔTÉ BEAUTÉ

• **Des produits spécifiques**
Les marques Ozalys et Même – créées par d'anciennes malades ou leurs proches –, ainsi que La Roche-Posay ont développé des cosmétiques sains et sûrs qui préviennent et réduisent les effets cutanés des traitements.

• **Des soins esthétiques**
Dans les centres de lutte contre le cancer ou à *La maison rose*, des socioesthéticiennes bichonnent gratuitement les malades : pose de vernis, soins du visage, redéfinition de la ligne des sourcils, massages...

Par ailleurs, l'association *Tout le monde contre le cancer* a conçu, avec la marque de dermocosmétiques Avène, *L'échappée rose*. Cet institut de beauté et de bien-être (massages) itinérant va à la rencontre des malades à l'hôpital. Depuis son lancement en 2017, le bus de

soins esthétiques est déjà passé dans trente villes.

• **Un couvre-chef top**
Face à la perte de cheveux induite par la chimio, on mise sur le foulard, le turban, la perruque. « La marque Les franjynes sur www.lesfranjynes.com de Julie Meunier, ancienne malade, est le top du top en matière de mode, de prix et d'implication », estime Céline Lis-Raoux.

La galerie des turbans (www.boutique-lagaleriedesturbans.com) propose des bandeaux réversibles en coton plissé ou à nouer, des foulards en soie et des casquettes.

Côté perruques, vous trouverez des postiches plus vrais que nature (mais chers) chez les marques Any d'Avray (www.anydavray.fr) et Ellen Wille.

Selon *Rose association*, une perruque de qualité avoisine les 450 euros dont 125 euros sont pris en charge par l'Assurance maladie. Ce remboursement devrait être doublé d'ici peu grâce à la mobilisation de l'association.

• **De la lingerie adaptée aux prothèses**
Différentes marques proposent des produits adaptés aux poitrines sensibles après une tumeur (cicatrices, peau fragilisée par la radiothérapie...) et aux seins reconstruits. « Les malades apprécient particulièrement Bibi & Bibi (www.oncovia.com/fr/58_bibi-bibi), Cœur

NOTRE EXPERT



« Les traitements épuisent, nous ne sommes pas toutes des superwomen : nous avons le droit d'être déprimées, fatiguées. »

Céline Lis-Raoux, directrice de *Rose association* (rose-association.fr) et de *Rose magazine*. Auteure de *L'impatiente*, éd. JC Lattès, 16€.



• **On se revoit le mois prochain...** du D^r Didier Bourgeois et Élisabeth de La Morandière, éd. Leduc.S, 17 €.



• **À armes égales : accepter et dépasser son cancer du sein** d'Estelle Langue, infirmière, éd. Jouvence, 14,90 €.

• **Les cheveux dont je rêvais** de Marjorie Jacquet, éd. Max Milo, 19,90 €.



LE SAVIEZ-VOUS ?
Avec 54 000 nouveaux cas diagnostiqués et 12 000 décès chaque année en France, le cancer du sein est la tumeur la plus fréquente chez la femme.

de lys (www.coeur-de-lys.com) – en coton bio et sans armatures – et Garance (www.garance-paris.com) vendue aux Galeries Lafayette», précise notre experte.

• La reconstruction mammaire et du tétou

Il existe différentes techniques : par DIEP (*Deep Inferior Epigastric Perforator* : l'excès de peau et de graisse au niveau du ventre est déplacé au niveau du thorax afin de refaire le sein sans utiliser de prothèse); par lambeau grand dorsal; lipomodélage (transfert de graisse, réalisé par un chirurgien esthétique)... Cette chirurgie n'est pas obligatoire, mais la Sécurité sociale la rembourse.

Le dessin des aréoles aussi est proposé en milieu hospitalier (remboursé à hauteur de 125 euros) et chez certaines esthéticiennes. Il existe même un salon dédié au tatouage, permanent et en 3D, du mamelon : The Tétou Tattoo Shop, à Marly-la-Ville (Val-d'Oise), créé par Alexia Cassar et soutenu par le centre de lutte contre le cancer Gustave-Roussy et l'Institut Curie.

CÔTÉ SPORT

L'activité physique favorise la tolérance des traitements et améliore leur efficacité, accélère la récupération physique et psychique, et diminue le risque de rechute.

• Du sport sur ordonnance

De nombreuses associations, dont la *Cami* (www.sportetcancer.com) et *Siel bleu* (www.sielbleu.org), proposent des activités adaptées.

• Avirose et Rose Pilates

Créée par la kinésithérapeute Jocelyne Rolland, l'Avirose permet aux femmes de pratiquer l'aviron, sport très complet, à l'intérieur, chez leur kiné. Possible aussi de se mettre à « l'aviron santé » dans un club de la Fédération française d'aviron.

On peut désormais s'adonner à Rose Pilates chez les kinés et coachs sportifs formés. Pour en savoir plus : www.sereconstruireendouceur.com

Conseils de beauté, massages, soins des mains et du visage, L'échappée rose est un espace d'apaisement et de lâcher prise.

