



Après un diagnostic de cancer du sein



Le cancer du sein est un type de cancer qui se développe dans le sein, un organe situé au-dessus des côtes supérieures et des muscles du thorax. Chez les femmes, le sein produit le lait qui permet d'alimenter les nouveau-nés et les nourrissons. Si vous avez appris que vous êtes atteint(e) d'un cancer du sein, vous avez probablement déjà eu une mammographie, d'autres examens d'imagerie et une biopsie (prélèvement d'un échantillon de tissu pour détecter un cancer). D'autres tests ont peut-être été réalisés sur les cellules cancéreuses pour voir si elles présentent des changements au niveau de protéines ou de gènes spécifiques, appelés « biomarqueurs ». Vous pourriez aussi avoir subi d'autres interventions visant à déterminer si le cancer s'est propagé ailleurs. Ces tests aident vos médecins à déterminer le type de cancer du sein, son stade et les traitements possibles.

Traitement du cancer du sein

Le choix du traitement dépend du type et du stade du cancer du sein. Il dépend aussi des résultats des tests réalisés sur les cellules cancéreuses, de votre santé et de vos préférences personnelles, ainsi que du fait que vous soyez ou non ménopausée.

La chirurgie est le traitement principal de la plupart des types de cancer du sein. Elle consiste à retirer le cancer et une partie du sein normal. L'intervention chirurgicale qui enlève une partie du sein est appelée « lumpectomie » ou « tumorectomie ». Celle qui enlève le sein entier est appelée « mastectomie ».

Les autres traitements possibles incluent la radiothérapie et les médicaments comme la chimiothérapie, l'hormonothérapie, la thérapie médicamenteuse ciblée ou l'immunothérapie. Dans de nombreux cas, plusieurs types de traitement sont nécessaires. Votre médecin peut vous aider à décider des traitements qui vous conviennent le mieux.

Certains traitements peuvent modifier le cycle menstruel. Vos règles pourraient s'arrêter, même si vous n'êtes pas ménopausée. Ces traitements peuvent affecter votre capacité à avoir un enfant, mais il pourrait y avoir des moyens de protéger votre fertilité. Veillez à en parler à votre médecin sans tarder, avant le début du traitement. Il pourra vous aider à savoir ce qui vous attend.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- Quel est le but du traitement ?
- De quel type de cancer du sein s'agit-il ?
- Quel est le stade de ce cancer du sein, et qu'est-ce que cela signifie ? Quels étaient les résultats des tests de biomarqueurs ?
- Que savez-vous d'autre sur la base des résultats de mes tests ?
- D'autres tests seront-ils nécessaires ?
- Une intervention chirurgicale sera-t-elle nécessaire ? Le cancer peut-il être complètement retiré ?
- Sera-t-il nécessaire de faire des tests génétiques ?

À quoi s'attendre avant et pendant le traitement

Votre équipe de soins du cancer vous expliquera votre plan de traitement. Cette équipe peut être composée de médecins, de membres du personnel infirmier ou d'autres professionnels de santé, selon le type de traitement dont vous avez besoin. Par exemple, si vous avez besoin d'une intervention chirurgicale, vous verrez un chirurgien, qui vous expliquera à quoi vous attendre avant, pendant et après l'intervention. Si vous devez avoir d'autres types de traitement, l'équipe de soins du cancer vous expliquera comment ils sont administrés, vous aidera à vous y préparer, surveillera votre état de santé et gèrera avec vous les éventuels effets secondaires. Vous pourriez aussi avoir des analyses de sang, des radiographies ou d'autres examens d'imagerie pour déterminer si votre traitement est efficace.

Les effets secondaires ne sont pas les mêmes pour toutes les personnes qui suivent un traitement contre le cancer du sein. Par exemple, les effets secondaires de la chirurgie sont différents de ceux de la chimiothérapie, de l'hormonothérapie, des thérapies médicamenteuses ciblées, de l'immunothérapie ou de la radiothérapie. D'autre part, un même traitement peut provoquer différents effets secondaires d'une personne à l'autre.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- Quelles sont mes options de traitement ? Lesquelles me conseillez-vous, et pourquoi ?
- Existe-t-il des essais cliniques pour mon type de cancer ?
- Quels sont les effets secondaires possibles, et que puis-je faire si je les ressens ?
- Comment allons-nous savoir si le traitement a l'effet voulu ?
- À quelle fréquence le traitement sera-t-il administré ? Combien de temps durera-t-il ?
- Où devrai-je me rendre pour le traitement ? Puis-je m'y rendre moi-même en voiture ?
- Est-ce que je pourrai poursuivre mes activités habituelles, comme travailler ou faire de l'exercice physique ?
- Serai-je encore capable d'avoir des enfants une fois mon traitement terminé ?
- Le traitement affectera-t-il ma vie sexuelle ? Si oui, comment, et pendant combien de temps ? Que puis-je faire pour améliorer les choses ?

À quoi s'attendre après le traitement

Demandez à votre médecin de vous donner un résumé des traitements et du plan de suivi après le traitement. Il s'agit d'un plan de soins pour les survivants. Votre oncologue s'associera à votre médecin de famille ou de premier recours pour gérer les effets secondaires du traitement et évaluer votre état de santé général. Vous passerez régulièrement des tests pour voir si votre cancer est revenu ou si un autre cancer est survenu dans une autre partie du corps.

Chez certaines personnes, il est possible que le cancer ne disparaisse pas complètement. Elles peuvent continuer de recevoir un traitement et de passer des tests pour vérifier son efficacité.

Vous pourriez devoir vous adapter à certains changements corporels après le traitement. Vous pourriez perdre tout ou partie d'un sein après une intervention chirurgicale ou présenter des changements cutanés après une radiothérapie. Vous risquez d'avoir un gonflement de la main ou du bras si vos ganglions lymphatiques ont été retirés lors d'une intervention chirurgicale ou endommagés par la radiothérapie. Le traitement peut également entraîner des changements de fonction sexuelle. Demandez à votre médecin ce qui vous attend et faites-lui savoir si vous avez des problèmes.

Il est important de savoir que le traitement hormonal substitutif pour traiter les symptômes de la ménopause peut être déconseillé chez les femmes qui ont eu un cancer du sein. Si les symptômes de la ménopause vous gênent, parlez-en à votre médecin pour savoir comment les atténuer.

Les personnes atteintes d'un cancer du sein risquent d'avoir une récurrence ou d'autres types de cancer. Même si vous vous sentez bien après avoir terminé le traitement, il est important de prévoir avec votre équipe de soins du cancer un programme de tests de suivi réguliers pour évaluer si le cancer du sein est revenu.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- Où puis-je obtenir une copie du résumé des traitements et du plan de suivi ?
- À quelle fréquence dois-je consulter mon équipe de soins du cancer ?
- Quand et comment devrais-je la contacter ?
- Vais-je avoir besoin de faire des tests pour déterminer si le cancer est revenu ou si le traitement a entraîné des problèmes ?

- Sera-t-il nécessaire de passer des tests de dépistage d'autres cancers pour les détecter en stade précoce, par exemple une coloscopie ?
- Le traitement provoque-t-il des effets secondaires tardifs ou à long terme que je devrais surveiller ?
- Où puis-je obtenir mon dossier médical après le traitement ?

Rester en bonne santé

Il est essentiel d'avertir votre médecin ou équipe de soins du cancer si les effets secondaires du traitement ne disparaissent pas ou si vous ressentez tout nouveau symptôme.

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour vous maintenir en bonne santé pendant et après le traitement. Ne pas fumer peut réduire votre risque de cancer du sein. Atteindre un poids sain et le maintenir, bien manger, boire suffisamment de liquides, faire de l'exercice physique et éviter l'alcool peuvent également contribuer à votre bonne santé. Tout cela peut aussi réduire les chances d'avoir un nouveau cancer du sein ou d'autres cancers.

Faire face à vos sentiments

Avoir un cancer du sein peut mener à des sentiments d'inquiétude, de tristesse ou d'anxiété. Il est normal d'éprouver ces sentiments, et il existe des moyens de vous aider à y faire face.

- N'essayez pas de gérer vos émotions sans aucune aide. Parlez de vos sentiments, quels qu'ils soient.
- Il est normal de se sentir triste ou déprimé de temps en temps, mais si vous ressentez ces sentiments pendant plus de quelques jours, informez votre équipe de soins du cancer.
- Si votre médecin vous y autorise, faites des choses que vous aimez, par exemple en passant du temps dans la nature, en allant au cinéma, au restaurant, ou en assistant à un événement sportif.
- Obtenez de l'aide pour les tâches ménagères.

Vous pouvez faire appel à votre famille, à vos amis, à des groupes religieux ou à un membre du clergé. Les services de conseil peuvent également être bénéfiques. Certaines personnes trouvent utile de parler avec d'autres personnes qui ont vécu la même chose, en joignant un groupe de soutien. Parlez de ce que vous ressentez à votre équipe de soins du cancer, qui pourra vous aider à trouver le type de soutien qui vous convient.



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.