



Réseau
canadien du
cancer du sein

ON N'EST JAMAIS TROP JEUNE

Soutien pratique et psychologique
pour les jeunes femmes atteintes d'un
cancer du sein



CBCN.CA/fr

REMERCIEMENTS

Le Réseau canadien du cancer du sein (RCCS) est la principale organisation caritative canadienne dont l'objectif est de faire valoir les perspectives et les préoccupations des personnes atteintes d'un cancer du sein par la sensibilisation, le partage de l'information et la défense des droits et des intérêts des patientes. Le RCCS existe pour que tous les Canadiens et Canadiennes ayant un cancer du sein aient la meilleure qualité de vie possible.

Le RCCS est administré par un conseil d'administration composé de bénévoles de tout le pays qui ont, de près ou de loin, fait l'expérience d'un cancer du sein. Les enseignements, les connaissances et le vécu de nos administratrices éclairent les travaux du RCCS et la création de ressources destinées aux patients. Nous remercions notre groupe de bénévoles dévouées.

La présente édition a été adaptée de la version de 2010 rédigée par Lindsay Jensen. La révision a été effectuée par Sharon Selvanayagam, candidate à la maîtrise en santé publique, et l'édition par Jenn Gordon, Rebecca Armstrong, Wendy Hall, et Christie Ellen. La révision médicale de la section sur la fécondité a été effectuée par le docteur Jeffrey Roberts. Le document a été traduit et adapté par Claire Fennebresque à partir de la version de 2011 de cet ouvrage.

Nous remercions également toutes les participantes aux comités consultatifs du projet original qui ont présidé à la création de ce guide, notamment Lorna Larsen, Brittany Boniface, Jenny Frumusa, Jodi Robinson, Laura Dessa, Lynn Roodbol, Mélanie Sourisseau, Sandra Skoubouris, Jill Taylor-Brown, Julie Easley, la Dre Norma D'Agostino, Stephanie Burlein-Hall, la Dre Ellen Warner, Krystle Hussey, Diane Spencer, Fiorella Lubertacci, Janis Murray, Joanne Vankoughnett, Katherine Gottzmann, Katie Osler, Lisa Babey, Lisa Tugnette, Marjorie Morrison, Merridith Porter et Sherry Chartrand.

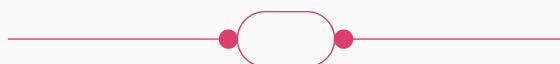
Un merci tout spécial à celles qui ont généreusement partagé leurs récits personnels dans ce guide, y compris Brittany Boniface, Pam Deprés, Debbie Duerden McDonald, Kim Groves, Lorna Larsen, Paula McCoy, Janelle Roberts, Lynn Roodbol, Lisa Salley, Diane Spencer et Ina Sumar, ainsi que de nombreuses autres jeunes femmes qui ont préféré demeurer anonymes.

L'aide financière nécessaire à l'élaboration et à la publication de *On n'est jamais trop jeune* a été fournie par divers bailleurs de fonds.

Remarque sur le cancer du sein chez les hommes : Il arrive que des hommes aient le cancer du sein, bien que cela reste rare. Moins de 1 % des cas de cancer du sein concernent des hommes¹. Le présent guide porte plus particulièrement sur les difficultés émotionnelles qu'éprouvent les jeunes femmes ayant reçu un diagnostic de cancer du sein. Vous trouverez de plus amples renseignements sur le cancer du sein chez les hommes sur la page : <https://cbc.ca/fr/blog/our-stories/male-breast-cancer>.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Bien-être émotionnel	3
Cancer du sein métastatique (stade IV)	7
En parler à sa famille et à ses amis	10
Célibataires	20
La fécondité	22
Ressources pratiques	28
Santé sexuelle et vie intime	34
Vivre en santé	39
La vie après le traitement	44
Ressources additionnelles	46
Références	47



INTRODUCTION

Contrairement à ce que pensent bien des gens, les jeunes femmes contractent bel et bien le cancer du sein. Chaque année, plus de 29 000 Canadiennes reçoivent un diagnostic de cancer du sein, dont 5 020 environ (17 %) ont moins de 49 ans. Même si elles représentent une plus petite portion de la population que les femmes plus âgées, le cancer du sein reste le cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les femmes de 20 à 49 ans².

Les jeunes femmes qui reçoivent un diagnostic de cancer du sein ont des besoins et des difficultés bien particuliers. Elles s'interrogent souvent sur la préservation de la fécondité ainsi que sur les aspects génétiques, sociaux et émotionnels de la maladie.

Le guide *On n'est jamais trop jeune : Soutien pratique et psychologique pour les jeunes femmes atteintes d'un cancer du sein* est issu de la réflexion qui a suivi ce projet. Il vise à examiner les répercussions psychologiques et pratiques du cancer du sein dans la vie des jeunes femmes. Il offre un aperçu des enjeux et des problèmes les plus fréquents et outille les jeunes femmes en leur fournissant l'information nécessaire pour faire des choix éclairés au sujet de leur bien-être psychologique, tant au moment du diagnostic que pendant leur traitement et leur rétablissement.

En colère. Prise de court. Choquée. Dépassée. Autant d'adjectifs employés par les jeunes femmes qui décrivent leur ressenti après avoir reçu un diagnostic de cancer du sein. À cette étape, vous et vos proches aurez certainement des questions et des préoccupations. Sachez tout d'abord que vous n'êtes pas seule.

En 2022, le gouvernement du Canada estimait que 17 % des femmes atteintes du cancer du sein avaient moins de 50 ans³. Même si vous représentez une vaste portion de la population, le système de santé tend à méconnaître vos besoins particuliers.

« Je pensais que j'étais trop jeune pour avoir le cancer du sein. »



Nous allons parler de neuf grands thèmes qui peuvent tous avoir un impact important sur votre vie. Ces thèmes se suivent ici en ordre assez naturel, bien que l'expérience de chaque femme soit personnelle et que la vôtre puisse se dérouler autrement. Vous choisirez peut-être de lire les chapitres dans l'ordre, ou de les consulter en fonction de ce que vous vivez au jour le jour.

Même si ce guide s'adresse d'abord aux jeunes femmes atteintes du cancer du sein, il peut aussi être utile à la famille et aux personnes proches et aidantes, qui peuvent se sentir dépassées ou incapables de faire face à ces enjeux à l'heure actuelle. Nous suggérons à chaque membre de l'équipe de soutien d'une jeune femme de parcourir ce guide pour mieux comprendre son expérience particulière.

« J'étais ensevelie sous les dépliants et les livrets et je lisais tout ce qui me tombait sous la main, mais je me suis aperçue que rien de tout ça ne faisait mon affaire ou correspondait à ma situation particulière... j'ai découvert que rien ne me convenait. »

*Pour en savoir plus sur les différents types de cancers du sein et les traitements, nous vous invitons à consulter notre guide ***Vous et le cancer du sein*** (www.cbccn.ca/fr/breast-cancer-and-you).

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Reconnaître les émotions et l'importance du bien-être émotionnel

Lorsqu'on reçoit un diagnostic de cancer du sein, on peut se sentir dépassée par les événements et ressentir un tourbillon d'émotions. Sachez que vous n'êtes pas livrée à vous-même. De nombreux outils et ressources ont été créés pour vous aider à comprendre ce diagnostic. Il est particulièrement important de ne pas perdre de vue les effets du diagnostic sur votre bien-être émotionnel.

D'après des travaux de recherche, un diagnostic de cancer du sein peut avoir une incidence sur la qualité de vie des femmes, et plus particulièrement des jeunes femmes⁴. Dans un rapport intitulé *Depression Experienced by Young Women Newly Diagnosed with Breast Cancer* (2005) (disponible en anglais seulement), on a constaté que, « étant donné leurs rôles de mères, de conjointes ou de titulaires d'un emploi, et étant donné les exigences que leur imposent leur famille et leur carrière, les jeunes

femmes vivent souvent une grande tristesse et ont un plus grand besoin de soutien social lorsqu'elles reçoivent un diagnostic de cancer du sein⁵». Même s'il s'agit avant tout de guérir, la validation de vos émotions et de votre attitude face à elles est un élément crucial de votre processus de rétablissement.

« J'avais l'impression d'observer la scène depuis l'extérieur de mon corps pendant qu'on m'annonçait la nouvelle. »

Votre bien-être émotionnel influence beaucoup votre qualité de vie et joue donc un grand rôle dans votre bien-être global. Un diagnostic de cancer du sein peut saper votre énergie affective et bouleverser votre vie. Pour faire face à une maladie comme le cancer du sein, mieux vaut vous sentir en bonne santé mentale et être bien outillée pour lutter.

La **tristesse** est une réaction normale aux événements perturbants et, même si ce sentiment peut parfois être envahissant, il ne dure habituellement pas longtemps. La **dépression**, par contre, est plus préoccupante. Elle peut s'incruster dans votre vie et vous enlever le goût des gens, des lieux et des choses que vous aviez l'habitude d'aimer. Il importe de pouvoir faire la différence entre des épisodes normaux et compréhensibles de tristesse,

et un état dépressif plus débilitant et envahissant. La dépression est une maladie grave qu'il est important de reconnaître et de traiter à temps. N'hésitez pas à consulter si vous croyez vivre une dépression, ou que votre tristesse en vient à sembler prendre toute la place.

Voici quelques conseils pour trouver des services d'aide psychologique dans votre région :

- L'**Association canadienne pour la santé mentale** peut vous orienter vers des ressources dans votre région et vous aider à comprendre les signes et les symptômes des problèmes de santé mentale. Vous pouvez les joindre à partir de la page <https://cmha.ca/fr/>.
- Ou encore, demandez à votre médecin, votre oncologue ou une infirmière de vous référer au service de consultation psychologique de votre centre oncologique ou hôpital.
- Vous envisagez peut-être de consulter un psychologue du secteur privé. Vérifiez d'abord auprès de votre assurance si ce service est couvert par votre régime. Vous pourriez obtenir une recommandation de la part d'amis proches, de votre médecin ou de votre compagnie d'assurance.
- Si vous appartenez à une communauté confessionnelle ou spirituelle, vous y trouverez peut-être un soutien psychologique ou d'autres services d'aide.

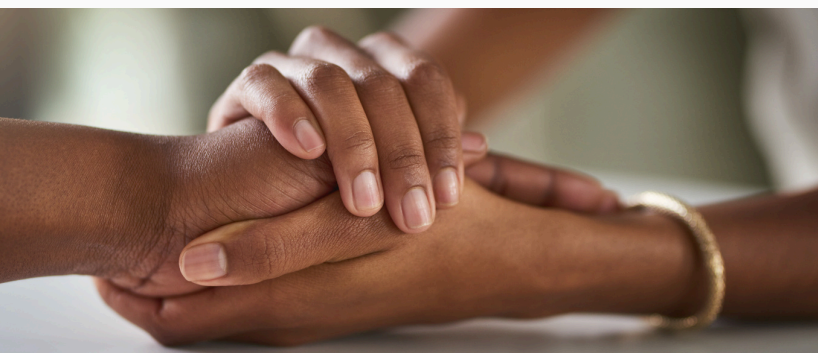
« Je n'en revenais pas. J'avais 37 ans et je semblais être en bonne santé. »

En outre, il pourrait être utile de confier à une personne de confiance (membre de la famille, ami, ou groupe de soutien) comment vous vous sentez. Elle pourra certainement vous aider durant cette période. Certaines femmes se sentent plus à l'aise en tête à tête qu'en groupe.

Un diagnostic de cancer du sein peut bouleverser votre vie. Vous connaîtrez sans doute une kyrielle d'émotions, allant de la confusion à l'incrédulité et à l'anxiété. Vous aurez peut-être peur de la maladie, du traitement, de perdre un sein ou vos cheveux, de voir partir les êtres que vous aimez, ou de les quitter. Cela peut être particulièrement difficile si, comme de nombreuses jeunes femmes atteintes du cancer du sein, vous avez dû insister pour obtenir un dépistage ou si l'on n'a pas pris vos symptômes au sérieux. Vous ressentez peut-être de la colère ou du chagrin. De la colère de voir votre vie bouleversée si soudainement et de devoir prendre des décisions qui

auront des conséquences majeures. Du chagrin et d'autres émotions associées aux étapes du deuil au moment de votre diagnostic de cancer du sein. Il s'agit de réactions normales : si douloureuses et perturbantes qu'elles soient dans votre quotidien, elles sont tout à fait prévisibles et valides. De nombreuses femmes ressentent la même chose que vous.

Le cancer du sein peut vous donner l'impression d'avoir perdu le contrôle sur celle que vous êtes. C'est une période éprouvante et, même si les émotions que vous allez vivre ne seront pas toujours agréables, sachez que vous n'êtes pas seule à les ressentir. Vous n'avez pas à avoir honte de demander de l'aide pour faire face à la tristesse, la dépression ou tout autre problème de santé mentale.



Où puis-je trouver de l'aide?

Les groupes de soutien du cancer du sein offrent un milieu chaleureux où explorer vos sentiments face à votre diagnostic et votre traitement. Il est souvent réconfortant de savoir que l'on n'est pas la seule à affronter les mêmes difficultés. Il existe également sur Internet beaucoup de forums d'échange et des groupes Facebook où trouver de l'entraide, des réponses à vos questions et des discussions d'enjeux cruciaux. De nombreux centres oncologiques proposent aussi des groupes de soutien. Contactez votre équipe soignante, votre travailleur social ou une personne chargée de l'éducation des patients dans votre centre pour connaître les options qui s'offrent à vous.

Le site Web du **Réseau canadien du cancer du sein** possède un espace spécial, le blogue « **À nous la parole** », créé pour que les femmes puissent échanger leurs connaissances et raconter leurs expériences (www.cbcn.ca/fr/share-your-story).



En outre, vous pouvez entrer en contact avec d'autres femmes ayant reçu un diagnostic de cancer du sein sur le **groupe Facebook du RCCS** (www.facebook.com/groups/CanadianBreastCancerPatientNetwork). Vous y découvrirez les témoignages d'autres femmes vivant probablement des situations similaires à la vôtre.

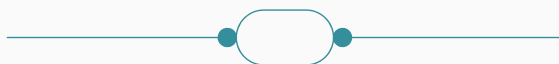
Vous trouverez dans les sites Web ci-dessous d'autres renseignements destinés plus particulièrement aux jeunes femmes :

- **L'espoir c'est la vie** (<https://www.hgj.ca/soins-et-services/centre-du-cancer-segal/equipes-interdisciplinaires-en-oncologie/lespoir-cest-la-vie/>)
- **Fondation Virage** (www.viragecancer.org)
- **Young Adult Cancer Canada** (www.youngadultcancer.ca) (en anglais seulement)
- **Rethink Breast Cancer** (www.rethinkbreastcancer.com) (en anglais seulement)
- **Young Survival Coalition** (www.youngsurvival.org/connect) (en anglais seulement)

En outre, différentes stratégies personnelles peuvent vous aider à faire face. Beaucoup de femmes trouvent que l'écriture les aide à garder le cap dans leur traitement et à rester attentives à leur périple émotionnel. Essayez de prendre des notes sur les événements de chaque jour, en y décrivant votre humeur et l'évolution de votre situation.

Vous pouvez également animer un blogue ou un site Web pour tenir votre famille au courant de vos progrès. Il existe même des sites Web comme Caring Bridge (www.caringbridge.org) (en anglais seulement), qui hébergent gratuitement les sites pour les personnes aux prises avec une maladie grave.

Laissez-vous aller et soyez créative dans vos choix personnels. Peut-être trouverez-vous des forces dans la peinture, le sport, les longs bains relaxants, la méditation ou la prière. Une bonne santé mentale est essentielle à votre bien-être et à votre qualité de vie : sachez la préserver!



CANCER DU SEIN MÉTASTATIQUE (STADE IV)

Qu'il s'agisse d'un diagnostic initial ou d'une récurrence, l'annonce d'un diagnostic de cancer du sein métastatique peut provoquer de l'anxiété, de la dépression, de la colère ou de la peur.

Ce cancer du sein, également appelé cancer du sein de stade IV, se caractérise par la propagation de tumeurs cancéreuses par la circulation sanguine jusqu'à d'autres parties du corps. Les os, les poumons, le cerveau et le foie sont les organes les plus fréquemment touchés par les métastases⁷. On estime que chez 10 % environ des femmes, le cancer du sein est détecté pour la première fois au stade métastatique⁷.

Environ 30 % des femmes qui reçoivent un diagnostic de cancer du sein au stade précoce développeront un cancer du sein métastatique⁸. S'il s'agit d'une récurrence du cancer, vous vous sentez peut-être démoralisée et vous vous posez probablement des questions. Pourquoi? Pourquoi vous? Qu'auriez-vous pu faire pour éviter cela? Votre traitement précédent a-t-il été inefficace? Tout le monde gère le diagnostic différemment; prenez le temps qu'il vous faut. Certaines femmes trouvent utile de chercher à en savoir plus sur le cancer du sein métastatique et les options de traitement, ainsi que d'entrer en contact avec d'autres personnes vivant avec cette maladie⁹.

« Au début, je me suis sentie dépassée, car je me suis rendu compte qu'il n'y avait plus de porte de sortie du cancer. »

Il n'existe pas de remède pour le cancer du sein métastatique. À la différence des récurrences locales ou régionales, où le cancer peut être opérable, dans la plupart des cas, il est impossible d'éradiquer complètement un cancer du sein métastatique une fois que d'autres organes sont atteints⁹. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne peut être traité. Plusieurs traitements peuvent ralentir la croissance des cellules cancéreuses et empêcher la maladie de continuer à se propager dans l'organisme. Ainsi, vous pourriez vivre plusieurs années, voire plusieurs dizaines d'années,



avec cette maladie. La recherche est en constante évolution; chaque année, de nouveaux traitements sont accessibles.

Le traitement du cancer du sein métastatique est légèrement différent de celui d'une occurrence primaire. Comme la guérison est impossible, le traitement porte sur la gestion du cancer et la réduction des effets secondaires. L'objectif consiste à vous aider à vivre le mieux possible pendant aussi longtemps que possible. Votre qualité de vie est donc primordiale, et le régime de traitement que vous adopterez en collaboration avec votre équipe soignante devrait en faire une priorité.

Pendant votre traitement, on vous proposera peut-être de discuter des soins palliatifs. Bien que ces soins soient souvent considérés comme faisant partie des soins de fin de vie, ils peuvent aussi s'avérer utiles s'ils sont intégrés rapidement dans votre plan de traitement. Les soins palliatifs peuvent vous aider à garder la meilleure qualité de vie possible pendant votre traitement en soulageant les symptômes que ce dernier provoque. Ils peuvent aussi vous apporter un soutien émotionnel et spirituel, à vous et à votre famille.

Le cancer du sein métastatique transforme votre vie. Chaque femme réagit différemment au diagnostic. Certaines commencent à voir la vie différemment et choisissent de vivre chaque jour à fond¹⁰. D'autres préfèrent se distraire avec un nouveau passe-temps ou se fixent un objectif pour se concentrer sur quelque chose d'autre¹⁰. En plus des effets physiques, le cancer du sein métastatique a aussi des effets émotionnels. Vous devrez peut-être faire le deuil du mode de vie qui était le vôtre, une vie libre des soucis liés au cancer du sein et au traitement. Ce deuil est important. Apprivoisez vos sentiments. Ne vous racontez pas d'histoires. Soyez franche avec votre famille et vos ami-es au sujet de ce que vous vivez. Appuyez-vous sur la force et le courage des nombreuses femmes qui, malgré le cancer, vivent de longues vies très bien remplies.

Il est également important d'accorder la priorité à votre bien-être émotionnel. Vos sentiments sont valides. Chacun réagit différemment au stress – il s'agit avant tout de trouver ce qui vous aidera à l'atténuer : aller marcher, parler avec un ami, écrire dans un journal ou vous joindre à un groupe de soutien¹⁰. Vos médecins et infirmiers peuvent aussi vous orienter vers un professionnel de la santé mentale qui vous aidera à comprendre vos émotions liées à la maladie.

Vous vous rendez peut-être compte que vous êtes plus à l'aise avec votre traitement si vous en savez plus sur les différentes options qui s'offrent à vous. Voici quelques ressources utiles pour en apprendre davantage sur le cancer du sein métastatique :

- **Réseau canadien du cancer du sein**
 - Le **Guide sur le cancer du sein métastatique : Une brochure à l'intention des personnes atteintes d'un cancer du sein de stade IV**. (<https://www.cbcn.ca/fr/mbc-newly-diagnosed-guide>) examine de plus près la façon dont le cancer du sein métastatique affecte votre vie quotidienne et les moyens qui peuvent être mis en œuvre pour affronter les changements qui en découlent.
 - Dans la section **Vivre avec un cancer du sein métastatique** (https://www.cbcn.ca/fr/what_is_mbc) du site Web du RCCS, vous trouverez de l'information et des ressources, notamment un outil de navigation permettant de chercher les traitements accessibles dans votre province.
- De nombreux autres sites, comme **Living Beyond Breast Cancer** (www.lbbc.org) (en anglais seulement) et **BreastCancer.org** (www.breastcancer.org) (en anglais seulement) contiennent de l'information sur le cancer du sein métastatique, son traitement et les essais cliniques en cours.

Votre expérience du cancer du sein métastatique est très personnelle, et nous vous souhaitons de pouvoir l'aborder avec un esprit ouvert, ce qui est la meilleure façon de prendre les meilleures décisions dans votre situation.



EN PARLER À SA FAMILLE ET À SES AMIS

« À travers les rires et les nombreuses larmes, nous avons lutté ensemble, en famille, contre le cancer. »

Les relations de couple

Un diagnostic de cancer peut complètement transformer votre vie, mais aussi celle de vos proches. Le cancer du sein est parfois qualifié de « cancer relationnel », en raison de la tension et de la détresse qu'il peut susciter dans les relations, particulièrement dans un couple¹¹. Des études ont montré que les partenaires de personnes ayant un cancer du sein ont une plus faible qualité de vie sur les plans physique, social et psychologique¹². Vous vivez sans doute tous les deux beaucoup de stress et des sentiments de dévastation et de désespoir. Il est important de se rappeler que tout le monde exprime ses émotions et ses sentiments différemment et de le respecter. On peut regrouper sous trois grands thèmes les réactions les plus courantes des partenaires :

Communication



L'épreuve du diagnostic et du traitement d'un cancer du sein peut stresser votre relation, surtout si votre couple connaissait déjà des problèmes de communication. Communiquer est essentiel dans toutes les relations, mais cela devient particulièrement crucial en présence d'une maladie grave comme le cancer du sein. En 2008, une étude a même démontré que les interventions où l'on aidait les couples à communiquer de manière efficace et à échanger sur leurs sentiments et leurs réflexions pendant le traitement contribuaient à améliorer « le fonctionnement individuel, médical et relationnel de ces couples »¹¹.

Le cancer du sein est une terre inconnue pour vous deux. C'est pourquoi il vous faut parler ouvertement avec votre partenaire de vos sentiments et de la façon dont vous vous en sortez¹³. Il peut aussi être utile que vous

exprimiez tous deux clairement vos besoins. Dites franchement comment vous aimeriez être appuyée. Assurez-vous d'abord de comprendre comment votre partenaire communique ses émotions, afin d'éviter les malentendus ou une interprétation erronée de ses gestes ou de ses paroles. En sachant la façon de vivre et de voir les choses de votre partenaire, vous pourrez échanger sur ces différences face à la situation. Des stratégies d'adaptation différentes peuvent engendrer du ressentiment et de la colère, ce que vous voulez à tout prix éviter pendant votre traitement.

Nouvelles responsabilités



En plus de bouleverser vos émotions, un diagnostic de cancer du sein peut chambouler vos habitudes¹³. Les rendez-vous, la période de rétablissement, les séjours à l'hôpital, le travail et l'épuisement... tous ces facteurs vont entraîner une nouvelle répartition des tâches domestiques. Si vous étiez la principale responsable des soins aux enfants ou aux aîné-es de la famille, vous devrez peut-être confier à votre partenaire une grande part de ces responsabilités.

Vous aurez peut-être aussi besoin de son soutien physique, notamment pour vous vêtir, ainsi que pour le transport aller-retour à vos rendez-vous et les soins post-traitement. Lorsque cela est possible, incluez votre partenaire dans vos rendez-vous médicaux. Cela lui permettra de mieux comprendre la maladie, les options de traitement et la meilleure façon de vous aider. Il ou elle trouvera peut-être difficile de s'adapter à ces nouvelles responsabilités. Il est donc important de discuter avec votre partenaire de l'impact de ces nouvelles responsabilités sur son emploi du temps afin d'éviter les tensions dans votre relation.

« C'était difficile de s'occuper d'un bébé en étant aussi malade, mais j'y arrivais. Malheureusement, mon conjoint était désemparé et il s'est détaché de la situation autant qu'il a pu... On ne peut pas prévoir comment les gens vont réagir face à l'adversité et je n'aurais jamais deviné qu'il allait réagir comme il l'a fait... »

Soutien

Votre diagnostic de cancer du sein a des répercussions sur vous et sur votre partenaire. Vous pouvez l'encourager à parler ouvertement de ses sentiments d'accaparement, et demander à la famille et à des proches de faire leur part. Vous et votre partenaire devez savoir qu'il n'y a pas de honte à ne pouvoir relever tous les défis sans aide. En outre, il existe plusieurs groupes de soutien, communautés en ligne et services de consultation psychologique individuelle qui peuvent vous soutenir et vous guider dans les périodes difficiles.



Beaucoup de sites Web sur le cancer du sein consacrent une section aux partenaires, et certaines ressources sont même spécialement conçues pour eux et pour elles. L'organisation **Young Survival Coalition** aide les partenaires dans le cadre de sa communauté de co-survivants (www.youngsurvival.org/learn/co-survivors/our-co-survivor-community) (en anglais seulement). La communauté en ligne **ParlonsCancer** de la **Société canadienne du cancer** dispose également d'un forum d'échange consacré à ceux et celles qui prennent soin de personnes ayant un cancer (ParlonsCancer.ca).

Une bonne communication est essentielle pour que votre relation demeure saine malgré le stress lié au cancer du sein. Votre partenaire fera peut-être des choses qui ne vous aideront pas, ou qui pourraient même vous heurter. Le fait-il exprès? Est-ce que votre partenaire vous donne le soutien dont vous avez besoin? Chaque patiente est différente, tout comme l'est chaque relation. Exprimez vos souhaits, vos désirs et vos besoins. En retour, votre partenaire devrait faire preuve de réceptivité et de franchise.

Dans certains cas, cette personne prendra ses distances et ne vous apportera peut-être pas le soutien désiré. Si la communication entre vous est rompue, n'hésitez pas à consulter un professionnel. L'éventualité d'une séparation ou d'un divorce au moment d'un cancer peut être dévastatrice, et une thérapie pourra vous aider à explorer ces enjeux et ces problèmes de façon sécuritaire et réfléchi. Votre centre oncologique ou votre médecin de famille sera probablement en mesure de vous mettre en contact avec un thérapeute.



Les enfants

Les jeunes femmes sont plus susceptibles d'avoir de jeunes enfants lorsqu'elles reçoivent un diagnostic de cancer du sein. Discuter de votre diagnostic avec vos enfants ou d'autres jeunes de la famille, des nièces ou des neveux par exemple, peut être un défi de taille. Rappelez-vous que personne ne connaît vos enfants mieux que vous, et ayez confiance en votre aptitude à déterminer ce qu'il convient de leur révéler ou non. Plusieurs sites Web sur le cancer, ou sur le cancer du sein en particulier, offrent des conseils sur la manière de parler du cancer avec les enfants. On y souligne habituellement quatre grands principes ¹⁴.

« En tant que mère, cœur du système et pilier de notre famille, j'ai dû montrer mon chagrin en essuyant les larmes de mes enfants... »

Être franche

Il est important d'avoir des conversations honnêtes avec les jeunes enfants pour établir une confiance qui sera utile lorsqu'ils affronteront d'autres difficultés dans leur vie. N'essayez pas de leur cacher votre maladie. Les enfants, même très jeunes, savent détecter que quelque chose ne va pas, que vous êtes stressée ou bouleversée, ou que les habitudes de la famille ont changé. En ignorer la cause peut les pousser à imaginer le pire. Il est préférable d'être ouverte, honnête et de leur donner des explications adaptées à leur âge.

Utiliser un vocabulaire simple

Il est important de préparer vos enfants aux effets de votre traitement : il leur sera d'autant plus facile de gérer la situation.

S'ils sont très jeunes, une simple phrase suffira peut-être : « Maman est malade et va essayer de guérir. Je vais aller plus souvent à l'hôpital et je vais prendre des médicaments. » Les enfants sont très intelligents et peuvent

comprendre des idées et des concepts simples. Vous pourriez utiliser une poupée ou une peluche pour leur expliquer la situation.

À des enfants plus âgés, vous voudrez peut-être décrire votre type de cancer, la partie de votre corps qui est atteinte, et ainsi de suite. N'ayez pas peur de prononcer le mot « cancer ». Sinon, vous risquez de l'entourer d'un tabou qui pourrait faire croire à vos enfants que votre diagnostic est pire que ce que vous leur en dites. Répondez-leur au mieux en fonction de vos connaissances, tout en les encourageant à poser des questions.

Rassurer

Bien que rien ne garantisse que tout va bien aller, il est possible de ménager les émotions de vos enfants en les rassurant sur le fait que vous et vos médecins travaillez fort pour améliorer votre état de santé. Les jeunes enfants peuvent également imaginer des théories fantaisistes au sujet de votre maladie, et vous devriez en parler avec eux. Assurez-les qu'ils ne sont absolument pas responsables de votre maladie et qu'ils ne peuvent en aucun cas « attraper » votre cancer. Puisqu'ils n'ont probablement jamais eu que des rhumes et des gripes, cette éventualité peut leur traverser l'esprit. Les jeunes enfants sont souvent habitués à des routines régulières que votre nouveau diagnostic pourrait modifier. Il vaudra peut-être mieux leur expliquer que vous ne pourrez plus participer à certaines activités.

Que vos enfants soient jeunes ou plus âgés, rassurez-les sur le fait que leurs émotions sont normales, comme il est tout à fait normal de se sentir triste, confus, fâché, désorienté ou anxieux.

Encourager

Rappelez à vos enfants que même si votre apparence a changé ou que vous vous sentez malade et fatiguée, vous êtes toujours la même personne. Dites-leur que même si vous êtes parfois trop malade, fatiguée ou endolorie pour jouer, vous les aimez toujours autant. Invitez leurs questions et leurs confidences au sujet de leurs sentiments et de leurs inquiétudes. Une bonne communication avec vos enfants est indispensable au bien-être de toutes et de tous.

Pour favoriser le dialogue sur votre diagnostic et votre traitement, rendez-vous dans la bibliothèque de votre quartier ou celle de votre centre oncologique, où vous trouverez peut-être des livres adaptés à l'âge de vos enfants.

Pour plus d'information sur les services de conseils pour les familles, vous pouvez consulter www.rubanrose.org.

Il est important de garder à l'esprit que l'annonce d'un diagnostic de cancer provoque une réaction différente chez chaque enfant. L'un pourra ralentir son rythme et s'inquiéter de votre santé; l'autre se montrera plus agité pour attirer votre attention dans cette nouvelle situation. Favorisez la communication ouverte avec vos enfants, tant à propos de votre diagnostic que de vos sentiments respectifs. Dites-leur qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions et encouragez-les à vous parler franchement. Vous ne pourrez peut-être pas modifier leurs réactions, mais en parlant ouvertement, vous serez mieux en mesure de comprendre leurs comportements. N'oubliez pas d'aviser l'école de la situation pour les inciter à surveiller tout changement important dans les résultats scolaires ou le comportement des petits.



Vos parents, vos sœurs et vos frères

Le cancer du sein peut affecter toute la famille; et, pour les jeunes femmes, cela inclut plus souvent leurs parents. Un diagnostic de cancer du sein peut traumatiser vos parents, car, comme cette maladie est généralement associée aux femmes plus âgées, votre mère et votre père n'ont sans doute jamais pensé que vous pourriez en être atteinte. Votre mère peut penser « Pourquoi elle et pas moi? », et se sentir coupable d'avoir vécu une vie bien remplie, alors que vous vivez de la souffrance aussi tôt. Mieux vaut échanger franchement avec elle à ce sujet. Laissez-la vous faire part de ses inquiétudes et de ses craintes. Vous serez sans doute toutes deux réconfortées après cet échange.

Votre diagnostic peut également perturber vos sœurs et vos frères. Selon leur âge, elles et ils peuvent ressentir les mêmes sentiments de culpabilité et d'inquiétude que vos parents et se demander pourquoi c'est vous qui êtes atteinte plutôt qu'eux. Si vos sœurs, vos frères ou quelqu'un d'autre de la famille est très jeune, d'autres questions peuvent surgir. De jeunes enfants peuvent mal comprendre les implications de votre maladie et se sentir jaloux de l'attention que vous accorde la famille.

Comme le reste de la famille, vos parents, vos sœurs et vos frères vivront sans doute des épisodes de peur, de confusion, d'inquiétude et d'anxiété. Mais contrairement à votre partenaire ou à vos enfants, elles et ils ne vivent probablement pas avec vous et peuvent se sentir à l'écart. Maintenez la communication et décidez de ce que vous vous sentez à l'aise de dire à chacune et chacun concernant le diagnostic et le traitement. Assurez-les que vous les aimez toujours autant et que vous voulez garder le contact, mais que votre santé et votre bien-être doivent vraiment passer en premier.



Si vous souhaitez que votre famille participe aux décisions concernant vos traitements et que le personnel de votre hôpital ou de votre centre oncologique les tienne informés, assurez-vous de le demander par écrit. Dites très clairement à votre équipe soignante que vous voulez que vos parents et/ou vos sœurs et frères participent aux décisions et soient informés sur votre diagnostic, vos traitements et les soins que vous recevez.

« Rien de plus dévastateur que de voir son enfant atteint d'un cancer. On plonge soudainement dans un univers insolite et angoissant de traitements oncologiques. Nous voilà à la merci du système de santé, à faire confiance aux professionnels dont dépend maintenant la vie de notre enfant. »

Des parents, des sœurs ou des frères voudront souvent vous aider sans savoir par où commencer. N'ayez pas peur de répondre sans détour. S'ils et elles veulent vous aider, suggérez-leur des choses à faire. Rappelez-vous qu'il est tout à fait normal de demander de l'aide et de se reposer sur sa famille lorsque cela est nécessaire. Vos parents, vos sœurs et vos frères préféreront probablement se sentir utiles durant cette période si difficile de votre vie.

Aidantes naturelles

Les femmes endossent différents rôles : filles, conjointes, mères, sœurs et amies. Elles ont de nombreuses responsabilités qui ne disparaissent malheureusement pas à l'annonce d'un diagnostic de cancer. Certaines prennent soin de leurs parents ou de proches âgés, une tâche qui peut devenir écrasante et stressante lorsqu'on lutte contre un cancer. Il peut être difficile de trouver l'équilibre, mais il est important de respecter vos propres besoins physiques et émotionnels dans cette période. Accordez la priorité à votre santé et à votre bien-être. Ainsi, vous pourrez mieux prendre soin des autres. Il n'y a aucune honte à demander de l'aide de temps à autre. Certaines femmes n'ont toutefois pas la possibilité de se faire aider, c'est pourquoi il existe de nombreuses ressources pour les soutenir dans ces moments stressants.



Aide financière :

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux offrent aux aidants naturels des crédits d'impôt, des subventions pour des accessoires et appareils fonctionnels et de l'aide à l'aménagement spécial des domiciles, entre autres.

Soins à domicile :

Chaque province et territoire possède un programme public de soins à domicile. Parmi les services offerts, on compte les soins infirmiers, la physiothérapie et l'aide aux activités quotidiennes (bain, habillage, alimentation, aide pour la toilette et mobilisation), ainsi que des soins palliatifs, entre autres.



Vous pourriez également obtenir des soins privés à domicile si vos moyens vous le permettent.

Les provinces offrent des aides financières, des services de soins à domicile et des services d'alimentation pour vous aider. En outre, il existe des programmes d'offre de soins personnels destinés aux aidants naturels qui permettront de vous soulager à court terme. Votre centre oncologique ou travailleur social pourrait également vous appuyer ou vous aider à trouver un groupe de soutien pour aidants naturels dans votre région. Ces programmes soutiennent notamment les femmes qui luttent contre le cancer du sein en les soulageant d'une partie de leur fardeau.

Pour en savoir plus sur le rôle d'aidante lorsque vous êtes une patiente : <https://www.cbcn.ca/fr/blog/our-stories/caregiving-while-a-patient>.



Les proches et les collègues

Il vous faudra décider ce que vous allez dire à différentes personnes. Avec la famille immédiate ou vos très proches, vous discuterez sans doute librement de votre diagnostic; mais que faire avec vos autres connaissances et collègues? Chaque femme choisira de divulguer certaines choses et pas d'autres. Si vous tenez à préserver votre vie privée, vous pouvez choisir de ne parler de votre maladie qu'à un cercle restreint. Ou, vous aviserez simplement ces collègues et ces proches que certaines choses vont changer dans votre vie. Il peut devenir complexe de décider de quoi dire à qui, et cela peut engendrer des conflits, de la culpabilité et de la colère. Les choix, comme les situations, différeront pour chaque femme. Ces décisions vous appartiennent entièrement et il est préférable de ne pas vous laisser influencer. Bref, décidez vous-même à qui vous allez parler de votre diagnostic.



Les proches, les amis et les collègues à qui vous choisirez de le dire peuvent réagir de plusieurs façons. Vous ne pourrez pas anticiper les réactions de vos amis et de votre famille. Certaines réactions pourraient même vous surprendre. Ils pourraient se sentir mal à l'aise, gauches et ne pas trop savoir quoi faire ou vous dire. Elles et ils vous feront peut-être des réflexions maladroitement ou ne trouveront même rien du tout à vous répondre. C'est normal. Certaines relations changeront – certaines amitiés pourraient s'affaiblir, tandis que de nouvelles pourraient naître. Il est souvent impossible de le prédire.

Vous gagnerez à être honnête, sans les surcharger d'information. Dites-leur simplement comment vous vous sentez, quels sont vos plans et indiquez-leur quelques façons de vous aider, s'ils le veulent. Comme avec la famille, n'ayez pas peur de prendre au mot leurs offres de soutien. Cela en reconfortera certains de pouvoir vous aider en cuisinant, venant faire le ménage ou les courses, ou en vous conduisant quelque part.

Aiguillez-les vers des sites Web ou des livres, si vous croyez que ça peut les aider. Si vous jugez qu'il leur serait profitable d'en savoir davantage sur le cancer du sein proprement dit, vous pouvez les inviter à consulter notre site Web au www.cbcn.ca/fr pour mieux comprendre la maladie.





CÉLIBATAIRES

Lors du traitement, les femmes célibataires qui ont le cancer du sein rencontrent d'autres difficultés que les femmes mariées ou ayant un ou une partenaire¹⁵. Elles ont aussi des préoccupations financières ou émotionnelles légèrement différentes.

L'altération de la vie sexuelle dans le contexte du diagnostic et du traitement peut être particulièrement difficile pour les femmes célibataires. S'il est difficile de recréer une vie sexuelle avec un partenaire régulier, qu'en est-il pour celles qui n'en ont pas?

Vous n'êtes pas seule

Un diagnostic de cancer du sein peut être décourageant et vous donner l'impression d'être plus isolée que vous ne l'êtes. Rappelez-vous toutefois que vous n'êtes pas seule. À cette période, il peut être utile de vous entourer de votre famille, de vos proches et de vos amis qui vous appuieront et prendront soin de vous. La compagnie des personnes que vous aimez vous aidera aussi à rester positive et à traverser les moments difficiles. Sachez également que d'autres personnes éprouvent certainement les mêmes émotions que vous. Vous avez toujours la possibilité d'entrer en contact avec elles au travers de groupes de soutien ou de communautés en ligne.

Quand commencer les rencontres?

Cette décision n'appartient qu'à vous. Certaines femmes préfèrent faire des rencontres pendant le traitement pour se distraire, tandis que d'autres attendent la fin du traitement pour se sentir moins stressées par les rendez-vous médicaux et les traitements. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bon moment pour avoir de nouveau des fréquentations. Commencez à votre rythme dès que vous vous en sentez prête.

Quand mentionner le diagnostic de cancer?

Les débuts d'une relation sont toujours marqués par une certaine effervescence des sentiments, et la mention d'un cancer peut compliquer les choses. La décision d'aborder votre expérience du cancer du sein peut amplifier la peur, l'anxiété et la confusion qui caractérisent souvent le début d'une relation.

Il n'existe malheureusement pas de solution universelle à ce dilemme. D'un côté, être franche dès le départ à propos de votre vécu de cancer du sein peut vous éviter d'être blessée plus tard dans la relation. D'autres personnes trouveront préférable de ne révéler cette information qu'à des personnes en qui elles ont maintenant confiance et qui seront mieux à même de les comprendre. Bref, la décision vous appartient entièrement de déterminer à quel moment et avec qui vous voulez parler de votre cancer du sein. Choisissez ce qui vous semble le plus naturel. Parlez de votre diagnostic uniquement au moment que vous choisirez, et allez-y si vous sentez que c'est le bon moment.

La possibilité que votre partenaire perde intérêt

Parfois, le diagnostic de cancer ou votre histoire avec la maladie peut s'avérer trop pesant pour votre partenaire. Il ou elle préfère peut-être fréquenter quelqu'un qui ne vit pas avec le cancer. Rappelez-vous que ce choix s'explique peut-être par d'autres raisons que la maladie (croyances personnelles, apparence, etc.). Il est toujours difficile de trouver un ou une partenaire, avec ou sans diagnostic de cancer.

Pour certaines femmes, fréquenter quelqu'un peut sembler un peu intimidant ou effrayant, tandis que pour d'autres, c'est divertissant. Au final, vous devez vous faire confiance. Faire des rencontres après un diagnostic de cancer du sein peut être très différent, mais c'est à vous de choisir comment vous y prendre. Surtout, n'oubliez pas que vous n'êtes pas votre diagnostic. Ne laissez pas cela prendre le pas sur votre vie. C'est vous qui décidez à qui dévoiler cette information, ce qu'il vous semble approprié de mentionner et le moment qui vous convient le mieux.



LA FÉCONDITÉ

« Ça a été un coup dur pour mon mari et moi, car nous avons l'intention de fonder une famille prochainement. Nous avons dû mettre ce projet sur la glace et penser à nous en priorité... »

Un diagnostic de cancer du sein a de nombreuses implications pour les jeunes femmes. La plupart n'ayant pas d'enfant et n'ayant même pas encore pensé à en avoir, elles ont souvent de nombreuses questions et préoccupations à ce sujet lorsqu'elles reçoivent leur diagnostic. **Fertile Future** (www.fertilefuture.ca) (en anglais seulement) est une organisation qui offre aux patients des services de préservation de leur fécondité après un diagnostic de cancer. Les renseignements et le soutien qu'offre cette organisation peuvent vous être utiles, même si elle ne s'occupe pas seulement du cancer du sein. La question des effets sur la fécondité du traitement contre le cancer du sein peut devenir un champ de mines émotionnel. Pour faire face à ces problèmes, vous devez comprendre comment votre fécondité sera affectée et quelles sont vos options pour fonder une famille en santé à l'avenir.

Certains traitements contre le cancer du sein, comme la chimiothérapie, peuvent avoir des effets immédiats et à long terme sur la fécondité. Il faut tenir compte de plusieurs facteurs lorsque vous examinez vos options à cet égard après un diagnostic de cancer du sein, notamment votre type de cancer et les types de médicaments que vous devrez prendre.

La radiothérapie et la chirurgie ne devraient pas avoir d'effet sur la fécondité, puisque les organes reproducteurs ne sont pas touchés. La chimiothérapie a un effet immédiat sur l'ovaire, puisqu'elle accélère la perte d'ovocytes que les femmes vivent au cours de leur vie reproductrice. D'après un feuillet d'information de l'organisation Breast Cancer Now, intitulé « **Fertility, Pregnancy and Breast Cancer** » (en anglais seulement), « les médicaments de chimiothérapie qui sont les plus susceptibles d'avoir un effet sur vos ovaires sont ceux du groupe des "agents alcoylants" ». L'un d'entre eux (la cyclophosphamide) s'utilise habituellement en combinaison avec les médicaments de chimiothérapie utilisés pour traiter le cancer du sein »¹⁶. La perte d'une quantité trop importante d'ovocytes peut causer



une infertilité, voire une perte complète de la réserve ovarienne (insuffisance ovarienne ou ménopause précoce). Souvent, la chimiothérapie est essentielle pour le traitement du cancer du sein, mais il est important d'en savoir plus sur votre traitement et de vous préparer aux possibles effets indésirables.

N'hésitez pas à parler avec votre équipe de soins de santé des effets indésirables que pourraient avoir vos médicaments sur votre fécondité. Même si l'éradication de votre cancer est prioritaire, des techniques de préservation de la fécondité peuvent parfois être intégrées au plan de traitement.

Même au terme de votre chimiothérapie, vous pourriez avoir à suivre des traitements susceptibles d'avoir un impact négatif sur votre fécondité. Le tamoxifène, souvent prescrit aux femmes ayant un cancer du sein positif aux récepteurs d'œstrogènes (ER+), interfère avec l'activité des œstrogènes. Les patientes prennent habituellement du tamoxifène pendant cinq à dix ans après leur traitement. Bien que chaque femme réagisse différemment, ce médicament cause souvent des symptômes semblables à la ménopause : fatigue, menstruations absentes ou irrégulières et sécheresse vaginale¹⁷. Il est recommandé d'éviter les grossesses pendant la prise de ce médicament, des études ayant démontré un risque potentiel pour le fœtus¹⁷. Certaines femmes choisissent d'interrompre la prise du tamoxifène pendant un certain temps pour essayer de tomber enceinte dans l'intervalle. Même si elles ne prennent pas ces médicaments, on demande généralement aux patientes d'attendre deux ans avant de tomber enceinte pour favoriser le suivi de leur cancer et du risque de récurrence. Votre médecin doit connaître vos objectifs en matière de fécondité pour pouvoir élaborer avec vous un plan de traitement qui vous convienne. Votre équipe soignante acceptera de discuter de vos préoccupations et établira un plan de traitement qui tienne compte de votre fécondité, en collaboration avec les spécialistes en fécondité de votre région.

Maintenant que vous connaissez certains des risques menaçant la fécondité, reste à savoir comment y faire face. Plusieurs mesures peuvent être prises pour assurer l'avenir, y compris la congélation des ovocytes et des embryons, ainsi que la suppression hormonale de l'action des ovaires.

Congélation des ovocytes et des embryons (cryopréservation)



La seule façon de protéger réellement les ovocytes d'une femme consiste à les prélever avant la chimiothérapie et à les conserver, par le biais de la cryopréservation¹⁸, qu'ils soient fécondés ou non. En congelant leurs ovocytes, les femmes ont la liberté de décider de la source future du sperme (autonomie reproductrice). Les embryons (ovocytes fécondés) semblent offrir de meilleures chances de tomber enceinte; c'est pourquoi il est souvent recommandé d'opter pour cette option si vous entretenez une relation stable avec un partenaire masculin.

La procédure de congélation des embryons et des ovocytes entraîne le recours à la fertilisation in vitro (FIV), dans le cadre de laquelle on stimule les ovaires avec l'hormone qui sert à la production naturelle des ovocytes (hormone de stimulation des follicules) pour produire des ovocytes matures qui sont par la suite prélevés par voie chirurgicale. Les ovocytes sont congelés le jour de la ponction. Dans le cas des embryons, les ovocytes sont fécondés, placés dans un milieu de culture (un mélange spécial de nutriments utilisé pour favoriser la bonne croissance d'un organisme) pendant cinq jours, puis cryopréservés une fois qu'ils ont atteint le stade de « blastocyte ». En général, le processus se déroule sur deux semaines environ.

Toutes les provinces canadiennes ne fournissent pas de financement public pour cette procédure; il est donc important de passer en revue les coûts avec l'équipe de soins responsable des questions de fécondité. Souvent, il est possible d'obtenir une aide financière sous la forme de rabais sur les médicaments ou par l'intermédiaire du programme **Fertile Future Power of Hope**.

Suppression hormonale de l'action des organes reproducteurs

La suppression hormonale de l'action des ovaires est un autre moyen de préserver votre fécondité pendant la chimiothérapie. Dans le cadre de cette procédure, on administre des médicaments appelés antagonistes de la gonadolibérine (GnRH) (p. ex. Depot Lupron et Depot Zoladex) pour supprimer les régions du cerveau qui régissent l'ovulation, rendant temporairement les ovaires moins actifs, et donc moins sensibles aux effets de la chimiothérapie¹⁸.



Considérations génétiques



Il faut aussi prendre en compte la possibilité que vous ayez une prédisposition génétique au cancer du sein, la plus connue étant liée aux variantes génétiques BRCA1 et BRCA2 (que l'on appelle aussi mutations). Les femmes ayant hérité de mutations des gènes BRCA1 ou BRCA2 ont un risque plus élevé de développer un cancer du sein ou de l'ovaire. Certaines femmes choisissent l'ablation proactive des ovaires (ovariectomie) avant qu'un cancer puisse s'y développer. Les patientes qui désirent épargner leur famille de cette maladie peuvent soumettre des embryons à des tests génétiques afin de déterminer ceux qui portent la maladie, au moyen d'un dépistage génétique préimplantatoire (DPI)¹⁹.

Reproduction à l'aide d'un tiers

Le don d'ovocytes est une autre option qui s'offre aux femmes, puisque les traitements contre le cancer du sein n'ont pas d'incidence sur la santé de l'utérus. Certaines patientes finissent par choisir d'adopter un enfant. Le Conseil canadien de la permanence pour les enfants et les jeunes (www.permanency.ca/fr) offre à ce sujet des renseignements généraux et des liens vers des services dans votre région.



Pour différentes raisons, les femmes pourraient avoir de la difficulté à concevoir après un cancer du sein. La fécondité est une question très personnelle qui peut affecter les sentiments d'estime de soi. La colère, la tristesse, la culpabilité et le deuil de la fécondité sont toutes des émotions normales que peuvent ressentir les jeunes femmes atteintes d'un cancer du

sein. Certaines ont même affirmé que le stress lié à l'infertilité était comparable au diagnostic de cancer. Se savoir incapable de concevoir soi-même un enfant peut être très perturbant, mais il existe d'autres solutions pour réduire ce risque.

Grossesse pendant le diagnostic et le traitement



En plus des préoccupations de certaines femmes au sujet de leur éventuelle fécondité, il y a les inquiétudes encore plus grandes suscitées par une grossesse déjà en cours. Les femmes enceintes au moment du diagnostic vivent une situation relativement rare et très peu étudiée, même si cela se produit de plus en plus. Alors que les choix se résumaient auparavant à mettre fin à la grossesse ou à retarder le traitement jusqu'à après l'accouchement, ce qui augmentait le risque posé par le cancer, de nouveaux choix de traitement sont aujourd'hui sur la table.

De plus en plus de femmes enceintes au moment de leur diagnostic suivent des traitements de chimiothérapie²⁰. Discutez-en avec votre médecin et recherchez une deuxième opinion. Prenez en compte vos désirs, vos options et vos limites.

Allaitement maternel

Les femmes qui viennent tout juste d'accoucher font également face à des problèmes particuliers lorsqu'elles reçoivent un diagnostic de cancer du sein. Pendant que vous allaitez, des bosses suspectes ou des changements au niveau des seins peuvent souvent donner l'impression qu'il s'agit d'une simple mastite ou d'un autre problème lié à l'allaitement. Pendant cette période, les mammographies peuvent être plus difficiles à lire ou s'avérer non concluantes. Dans ce cas, une biopsie à l'aiguille, ou même une excision-biopsie (une procédure chirurgicale), sont peut-être recommandées.



La lactation peut rendre ces procédures malaisées, et certains médecins peuvent refuser d'y recourir avant que votre enfant soit sevré, ce qui peut prendre des semaines, voire des mois. L'attente d'un diagnostic pour une bosse suspecte peut être angoissante.

Si vous ne voulez pas sevrer votre enfant, cherchez un médecin ou un chirurgien qui acceptera de procéder au dépistage avant la fin de la phase d'allaitement. Dans certains cas, par exemple lorsqu'une biopsie chirurgicale invasive ou une lumpectomie s'impose, vous devrez peut-être cesser l'allaitement.

Il est toutefois plus prudent de sevrer son enfant pendant les traitements. Votre cocktail de chimiothérapie et les autres médicaments que vous devez prendre sont nocifs et ne devraient pas être ingérés par les enfants nourris au sein.





RESSOURCES PRATIQUES

Ressources financières

Le cancer du sein, comme toutes les maladies graves, peut également affecter votre situation financière. Un diagnostic de cancer du sein peut être synonyme de coûts supplémentaires. Les procédures médicales, le transport, les médicaments et les absences du travail sont tous des facteurs qui peuvent déséquilibrer votre budget. Ces problèmes peuvent ajouter du stress, de l'anxiété et de la colère au bouleversement émotionnel causé par le cancer du sein.

Toutefois, de nombreuses aides sont en place pour vous permettre de traverser ce moment difficile. Le RCCS fournit des informations sur les ressources financières offertes pour vous aider à vous y retrouver. Consultez la page www.cbcn.ca/fr/planning-tips for more information.



REER, hypothèques et ressources financières personnelles

La majorité des conseils concernant les problèmes financiers découlant d'une maladie comme le cancer du sein sont axés sur l'utilisation de vos fonds propres, c'est-à-dire les ressources financières que vous possédez déjà. Cela peut vouloir dire que vous devrez utiliser vos économies, vos REER ou d'autres investissements.

Assurance maladie ou assurance-invalidité additionnelle

Qu'il s'agisse d'un plan d'assurance maladie au travail ou de votre propre régime autonome, une assurance additionnelle peut vous aider face aux coûts de médicaments ou d'absences du travail. Mais familiarisez-vous bien avec les modalités de la couverture qu'offrent vos assurances.

Prestations de maladie de l'assurance-emploi

Vous pouvez recevoir des prestations de maladie de l'assurance-emploi pendant un maximum de 26 semaines. Pour être admissible, vous devez être incapable de travailler en raison d'une « maladie, une blessure ou une mise en quarantaine » et avoir travaillé pendant au moins 600 heures au cours des 52 dernières semaines. Vous obtiendrez des renseignements au 1-800-206-7218 entre 8 h 30 et 16 h 30, ou vous pouvez consulter le site www.canada.ca.

Les prestations de soignant de l'assurance-emploi

Des prestations de soignant peuvent être versées à une personne qui s'absente temporairement de son travail pour prendre soin d'un membre de sa famille qui est « gravement malade » ou qui reçoit des soins de fin de vie. Pour en savoir plus, ou pour déterminer si vous ou un membre de votre famille êtes admissible, appelez le service d'information au 1-800-206-7218 entre 8 h 30 et 16 h 30, ou rendez-vous sur www.canada.ca. Cependant, elles sont généralement peu utiles à une patiente récemment diagnostiquée d'un cancer du sein, car celle-ci n'est pas considérée comme « gravement malade ».

Bourses

Si vous êtes étudiante, vous pourriez avoir droit à des bourses ou des subventions destinées aux personnes vivant avec le cancer. Ces fonds pourront servir à vos études dans le futur ou immédiatement si votre diagnostic a eu des conséquences financières. Il vous revient de joindre votre établissement scolaire pour en savoir plus à ce sujet.

Autres ressources

En outre, le RCCS a créé l'outil Explofinances (<https://www.cbcn.ca/fr/financialnavigator>) qui vous informe sur les programmes accessibles aux Canadiens afin de compenser le fardeau économique d'un diagnostic de cancer du sein. Il est organisé par province, par groupe démographique et par type de dépenses.

La **Société canadienne du cancer** offre sur son site Web des renseignements au sujet de l'aide financière disponible dans chaque province et territoire (<https://cancer.ca/fr/living-with-cancer/how-we-can-help/financial-help>).

Peut-être souhaitez-vous également compléter tout soutien du gouvernement ou de compagnies d'assurance en recueillant vous-même des fonds. Assemblez un groupe de membres de la famille, d'ami-es et de collègues qui veulent vous aider, et cherchez ensemble des idées. Pouvez-vous organiser, par exemple, une vente de garage à laquelle contribueront plusieurs familles? Un encan silencieux ou un barbecue? Ou encore, créer une page de financement participatif? Même s'il s'agit de peu de chose, chaque petit montant a son importance pour vous aider à accéder au traitement et au rétablissement. De plus, l'énorme soutien affectif que vous tirerez de ces activités peut être réellement encourageant.

Bien que toutes ces solutions soient valables, votre situation ne vous permettra peut-être pas d'y avoir accès. Les jeunes femmes sont moins susceptibles de posséder un capital important. Certaines sont étudiantes ou travaillent à temps partiel. Elles ont peut-être des enfants à charge ou d'autres fardeaux financiers, et n'ont parfois pas d'assurance fournie par leur employeur. Quelle que soit votre situation, certaines des aides financières mentionnées plus haut pourraient ne pas s'appliquer ou vous être offertes. Alors, que pouvez-vous faire?

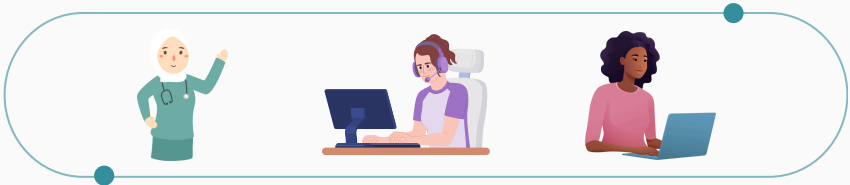
Il est important de vérifier chaque mesure de soutien disponible, même s'il se peut que vous n'y soyez pas admissible. Contactez le département de travail social de votre centre oncologique ou de votre hôpital, où vous pourrez discuter avec une travailleuse sociale qui vous aidera à dénicher des ressources et à définir vos options financières. Vous pouvez aussi effectuer vos propres recherches sur les services d'aide disponibles.

Le travail

Si vous occupez un emploi au moment d'un diagnostic de cancer du sein, vous devez comprendre comment la maladie affectera votre travail. C'est à vous de décider si vous allez continuer à travailler ou non, à temps plein ou partiel. Beaucoup de femmes préfèrent prendre congé pour se concentrer à fond sur elles-mêmes et sur leur retour à la santé. D'autres n'ont pas la stabilité financière nécessaire pour quitter leur emploi, ou sentent que le sentiment de satisfaction ou de distraction du cancer qu'offre leur emploi

leur est bénéfique. Quelle que soit votre décision, vos émotions peuvent en prendre un coup. Vous pouvez vous sentir fatiguée et stressée de devoir travailler contre votre gré. Ou vous sentir désorientée si vous avez quitté un emploi que vous aimiez. Toutes ces réactions sont normales.

Si vous continuez à travailler pendant tout votre traitement, il est important d'aviser certaines personnes de votre diagnostic. Vous n'êtes pas obligée d'en parler à tout le monde, mais il peut s'avérer utile d'aviser des collègues qui pourront peut-être vous aider à terminer des projets ou respecter des échéances lorsque vous avez des rendez-vous ou que vous êtes trop malade pour vous rendre au travail.



Parlez de votre diagnostic à votre employeur-e ou vos superviseur-es. Même si vous êtes en mesure de travailler pendant votre traitement, vous vivrez certains inconvénients. Votre productivité sera peut-être réduite et vous devrez vous absenter pour des rendez-vous et des traitements. Vous vivrez peut-être également ce qu'on appelle la « dysfonction cognitive à la suite d'une chimiothérapie », ou chemo brain – autrement dit, des problèmes de réflexion et de mémoire qui affectent souvent les personnes ayant un cancer du sein. Cette réaction peut grandement altérer votre productivité et votre style de travail.

Il existe également des ressources qui pourraient vous aider à effectuer un retour sur le marché du travail. Le site Web canadien Cancer et travail (www.cancerandwork.ca/fr/) fournit des informations détaillées à ce sujet. Certaines politiques juridiques visent à vous protéger et à protéger votre travail dans cette période. Toutefois, nous vous conseillons de vous renseigner sur les politiques de votre entreprise afin d'obtenir tous les renseignements nécessaires.



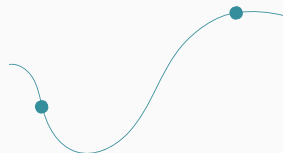
Les études

À votre âge, il y a de fortes chances que vous soyez encore étudiante. Poursuivre des études malgré un diagnostic et des traitements comporte son lot de difficultés, que vous étudiez au niveau du baccalauréat, de la maîtrise ou dans l'objectif d'obtenir un diplôme professionnel. La charge de travail et vos autres responsabilités peuvent compliquer votre itinéraire de diagnostic et de traitement.

Beaucoup de cliniques de santé universitaires sont très achalandées, surchargées et sous-financées. Il est souvent difficile d'y obtenir un examen complet, et ceux-ci sont souvent bâclés. Dans ces cas-là, vous devrez prendre les choses en main. Si on ne semble pas tenir suffisamment compte de vos craintes ou de vos soupçons, soyez claire et précise.

Après le diagnostic, les questions vont vraisemblablement affluer. Vous vous sentirez peut-être dépassée par une avalanche de renseignements à absorber et de décisions à prendre. Le plus important, c'est d'être bien informée sur votre situation. Cela facilitera la prise de décisions au sujet de votre traitement. Vérifiez vos assurances au-delà de la couverture du régime public provincial. Contactez votre association étudiante – ou votre syndicat si vous êtes adjointe d'enseignement – pour obtenir des renseignements sur vos assurances.

Vous aurez peut-être l'impression de devoir annoncer votre diagnostic à une foule de personnes. Mais les choses peuvent se passer autrement. Bien sûr, il faudra avertir vos professeurs afin qu'ils sachent qu'il vous faudra peut-être vous absenter de certains cours et qu'ils puissent vous accorder des délais supplémentaires pour les devoirs à rendre. Le bureau du registraire de votre université devrait également être avisé de votre diagnostic, pour reporter la date d'examens scolaires ou pour vous aider à régler d'autres questions officielles, si besoin est. Vous pouvez vous sentir à



l'aise d'informer vos collègues étudiant-es ou ami-es, mais vous pouvez aussi décider que vous préférez ne parler de votre situation qu'avec quelques personnes choisies. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise décision. Le choix vous revient entièrement.

Votre charge de travail actuelle – engagements scolaires et cours – peut dépasser vos capacités à une période où vous vous concentrez sur votre santé. Vous devrez probablement alléger votre charge de cours ou mieux l'équilibrer pour l'adapter à votre calendrier de traitement. En outre, beaucoup de campus disposent d'associations de personnes handicapées qui collaborent avec les élèves aux prises avec des maladies chroniques ou à long terme. Ces associations pourront peut-être vous aider à trouver des solutions pour les examens ou la prise de notes pendant une absence temporaire, en plus d'offrir des services de liaison entre vous et l'administration de l'université.

Il se peut que vous deviez tout de même quitter votre programme pendant un certain temps pour vous concentrer sur votre traitement et votre rétablissement. Songez à rencontrer le registraire, la personne qui coordonne votre programme et le conseil pédagogique de votre faculté pour discuter de vos options. Rappelez-vous qu'un abandon temporaire de vos études ne constitue absolument pas un échec et n'exclut pas un retour quand vous irez mieux. Votre priorité consiste à vous occuper de votre cancer et de votre rétablissement physique et mental. Soyez attentive à votre corps et à votre moral et ayez confiance en vos décisions.

Vous pourriez trouver utile de parler à d'autres élèves dont la situation ressemble à la vôtre. Des membres de certains groupes de soutien en ligne comme www.breastcancer.org (en anglais et en espagnol seulement) et **Young Survival Coalition** (www.youngsurvival.org) (en anglais seulement) sont peut-être étudiantes ou l'étaient jusqu'à tout récemment pendant leur traitement



SANTÉ SEXUELLE ET VIE INTIME

De nombreuses femmes atteintes du cancer du sein rencontrent à un moment donné des problèmes au niveau de leur santé sexuelle et de leur vie intime. Après un diagnostic de cancer du sein, la sexualité passe souvent au second plan. Pourtant, même si le traitement est prioritaire, l'intimité et la sexualité jouent un rôle important dans le maintien de votre qualité de vie.

Les problèmes de vie intime et de sexualité des survivantes tiennent habituellement à deux grands facteurs : les changements physiques liés au traitement et l'image de soi. Comme cela peut grandement affecter votre vie intime, il est préférable d'être au courant de ces problèmes et des façons de les résoudre.

« Cette maladie remet souvent en question l'identité de la femme, son estime de soi, la vision qu'elle a de son corps et ses relations...²¹ »

Effets secondaires physiologiques

Les effets secondaires varient beaucoup d'une femme à l'autre, mais les plus répandus comprennent :

- la perte de libido
- la sécheresse vaginale
- la tension vaginale
- l'atrophie du vagin (dans certains cas).

Ces symptômes peuvent tous avoir des effets marqués sur votre sexualité et sur ce que vous ressentez, tant mentalement que physiquement, à propos des relations intimes. Ces effets secondaires sont détaillés ci-dessous.

En outre, certains médicaments peuvent causer une ménopause précoce et des symptômes ménopausiques qui affectent différemment chaque femme. Toutefois, la plupart vivent une diminution du désir de relations sexuelles et intimes pendant et après les traitements. Les conseils pour faire face à une



perte de libido sont variés et vont de l'exercice physique à l'utilisation d'accessoires sexuels. Vous pouvez aussi demander conseil à un professionnel ou à d'autres femmes qui ont le cancer du sein et qui ont vécu des expériences similaires.

Même si vous n'avez aucune envie d'avoir des rapports sexuels et qu'en fait, ces activités vous causent de la douleur ou de l'inconfort, les ignorer ne fera pas disparaître ces difficultés, qui risquent plutôt de s'installer et de devenir plus complexes à résoudre. Si la sexualité et l'intimité sont importantes pour votre qualité de vie, mieux vaut faire face à ces difficultés. Mais bien sûr, ce qui fonctionne pour une autre femme ne marchera pas nécessairement pour vous. N'ayez pas peur d'essayer diverses solutions et partagez franchement vos sentiments avec votre partenaire. Une bonne communication vous évitera des malentendus, alors que le silence risquera d'aggraver vos difficultés actuelles.

La sécheresse vaginale accompagne souvent la ménopause naturelle, mais elle peut également être causée par la chimiothérapie ou par certains médicaments connus sous les noms d'Arimidex, Aromasin, Femara, Tamoxifen et Faslodex²². Si la sécheresse vaginale est un phénomène très fréquent, l'atrophie vaginale l'est moins, tout en demeurant assez répandue. Elle se caractérise par un fort amincissement des parois vaginales, doublé d'une inflammation. Elle peut aussi entraîner un raccourcissement ou un resserrement du canal vaginal. Ces symptômes peuvent rendre le coït douloureux ou inconfortable.

Plusieurs traitements de la sécheresse ou de l'atrophie vaginale ont recours à un traitement oestrogénique local. Même si les œstrogènes ne sont libérés que dans le vagin et ne sont pas censés passer dans le système sanguin, ces produits sont peut-être inappropriés pour certaines femmes ayant un cancer du sein, particulièrement celles qui ont un cancer ER+. Discutez avec votre médecin des options qui vous conviendraient le mieux. Beaucoup de femmes ayant un cancer du sein trouveront sans doute que les produits de remplacement de l'œstrogène ne leur conviennent pas et se

tourneront plutôt vers un lubrifiant vaginal. Plusieurs produits sont conçus pour aider à soulager les symptômes de la ménopause, dont les suivants :



K-Y Liquibeads

Les K-Y Liquibeads sont des « billes » de lubrifiant à insérer dans le vagin et qui sont censées soulager les symptômes de la sécheresse jusqu'à quatre jours. Beaucoup de femmes apprécient le fait que le produit agit pendant plusieurs jours, ce qui leur permet plus de spontanéité dans leur vie sexuelle.

Replens

Replens est un hydratant vaginal pour application interne dont les effets durent également plusieurs jours. Il est conçu pour restaurer l'hydratation, régénérer la paroi vaginale et contribuer à l'élimination des cellules mortes.

En plus d'un produit hydratant utilisé quotidiennement, vous aurez probablement besoin d'un autre lubrifiant au moment des rapports sexuels. Vous devrez peut-être faire l'essai de divers types ou marques de lubrifiants (à base d'eau ou de silicone) pour trouver celui qui convient le mieux, à vous et à votre partenaire. Votre pharmacien ou votre équipe soignante au centre écologique seront probablement en mesure de vous recommander des marques précises.

L'atrophie vaginale peut causer un raccourcissement ou un resserrement du canal vaginal, puisque ce sont les cellules elles-mêmes qui rétrécissent et perdent en élasticité. Alors que la sécheresse vaginale réagit bien aux produits d'application locale, l'atrophie vaginale peut être plus problématique. Les médecins recommandent souvent l'utilisation d'un dilateur pour étirer graduellement la paroi vaginale jusqu'à ce que les rapports sexuels soient à nouveau sans douleur. Un ensemble de dilateurs est conçu pour une utilisation sur une période de plusieurs semaines ou plusieurs mois. Chaque dilateur doit être inséré très doucement dans le vagin, avec l'aide d'un lubrifiant, et maintenu en place durant quelques minutes. L'exercice consiste à utiliser des dilateurs de plus en plus grands jusqu'à ce que le plus gros modèle ne vous cause plus de douleur. C'est une méthode qui exige beaucoup de patience!

Il est très important de parler avec votre médecin ou votre équipe soignante des produits qui sont sûrs et efficaces pendant le traitement. Ils seront plus en mesure de vous recommander des produits en fonction de vos besoins.

Image de soi, vie intime et perte de libido causée par des troubles émotionnels

Les problèmes de sexualité n'ont pas tous une cause physique. Au-delà des symptômes ménopausiques, votre libido peut également subir les contrecoups de votre état émotionnel. La dépression est reconnue comme une cause importante de perte de libido, mais elle n'est pas la seule²³. Sans être cliniquement déprimées, les femmes en traitement peuvent quand même vivre une perte de désir sexuel. Les thérapies hormonales et d'autres médicaments ont parfois des effets sur la libido. Pendant votre traitement du cancer du sein, vous pouvez vous sentir fatiguée, anxieuse, craintive, nauséuse et avoir très peu d'intérêt pour des contacts sexuels.



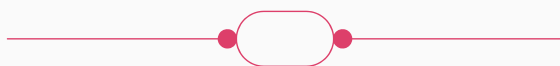
Le cancer peut aussi avoir un impact dévastateur sur l'image et l'estime de soi. Des changements importants dans votre apparence et votre état de santé peuvent se répercuter sur votre capacité et votre envie de rapports sexuels ou d'intimité avec vos partenaires. Un cancer du sein peut bouleverser votre vie sexuelle, et l'ablation d'un sein (ou des deux) peut engendrer un sentiment de perte de libido et de féminité. Cela peut même aller jusqu'à la sensation d'avoir perdu une part essentielle de vous-même. Vous vous demanderez peut-être également si votre partenaire vous trouve toujours attirante, ou si vous allez redevenir un jour celle que vous étiez auparavant. Ces difficultés d'adaptation ne devraient pas vous faire honte ou vous inquiéter outre mesure, mais elles peuvent avoir des conséquences sur votre vie sexuelle.

Un rapport publié en 2006 dans la revue *Psycho-Oncology*, « *Body Image and Sexual Problems in Young Women with Breast Cancer* », a conclu que, suite à un diagnostic, de nombreuses femmes éprouvaient des problèmes sexuels et d'image corporelle. Chez celles qui étaient sexuellement actives, les problèmes d'image découlaient presque toujours d'enjeux psychosociaux communs : « la mastectomie et une éventuelle reconstruction, la perte des cheveux due à la chimiothérapie, une perte ou un gain de poids, la santé mentale, une baisse de l'estime de soi et une incompréhension du partenaire face aux sentiments de la partenaire »²⁴.

Ce rapport conclut également que les jeunes femmes atteintes d'un cancer du sein ont plus de problèmes d'image et sont moins actives sexuellement que les femmes en santé du même âge²⁵. Il insiste sur l'importance de se renseigner auprès de professionnels de la santé et de communiquer aussi ouvertement que possible avec le ou la partenaire. Sachez que vous n'êtes pas la seule femme atteinte du cancer du sein à connaître ce genre de problèmes.

Soyez franche avec votre partenaire. N'essayez pas de taire vos préoccupations, ce qui risquerait d'empirer la situation. Vous devez, bien sûr, prendre soin de votre corps, mais il ne faudrait pas pour autant négliger votre sexualité et ce que vous ressentez. Votre mieux-être et votre qualité de vie en dépendent.

Au-delà des avis professionnels, une foule de démarches peuvent vous aider à retrouver une partie de la confiance que vous souhaitez avoir. L'activité physique ou la danse, par exemple, en aident certaines à recréer un lien sûr, sain et gratifiant avec leur propre corps. Le bateau-dragon est une activité populaire chez les femmes atteintes de cancer du sein. Renseignez-vous auprès de l'équipe de bateau-dragon la plus proche de chez vous pour découvrir si cette activité vous intéresse, ou essayez quelque chose de nouveau, comme la danse, le yoga ou la natation pour voir si cela vous fait du bien.



VIVRE EN SANTÉ

Un diagnostic de cancer du sein peut rendre votre vie incroyablement intense, confuse et chaotique. Pendant votre traitement, vous penserez surtout à vaincre le cancer. Toutefois, vous serez probablement aussi soucieuse d'autres aspects de votre vie, comme votre famille, votre travail ou vos finances. Au moment du diagnostic, pendant la durée de votre traitement et même après, il est important de penser à vous. Pas seulement à votre cancer, à votre traitement ou aux effets secondaires, mais à vous.

Tel qu'expliqué dans les précédents chapitres du présent guide, votre qualité de vie et votre bien-être émotionnel sont profondément affectés par le cancer du sein. Il est crucial de demeurer réaliste en reconnaissant et en comprenant votre diagnostic et votre plan de traitement, avec ses éventuels effets secondaires.

Consacrer de l'énergie à nourrir des idées positives sur votre traitement et votre rétablissement peut vous aider à vous sentir mieux physiquement et mentalement. De nombreux domaines de votre vie requerront probablement votre attention et votre énergie, que ce soient vos enfants, votre travail ou votre couple. Il vous faudra prendre le temps de vous occuper de vous, parce qu'en vous ré-énergisant et en prenant des mesures pour vous sentir mieux, vous serez mieux disposée envers les personnes autour de vous. Parfois, on oublie de prendre soin de soi pendant cette période stressante. Pourtant, c'est essentiel pour le bien-être physique, mental et émotionnel. Vous aurez peut-être l'impression de ne pas pouvoir prendre de temps pour vous, mais n'importe quelle petite activité qui vous donne le sourire ou vous rend heureuse vous aidera à vous calmer, à vous détendre, à vous revitaliser ou à augmenter votre confiance.

De saines habitudes de vie vous aideront à maintenir votre force et votre santé physiques. Prendre soin de son alimentation et de son niveau d'activité physique fait partie d'un mode de vie sain après le traitement; un excès de poids, par exemple, est lié à des taux inférieurs de survie et des taux accrus de diagnostic du cancer du sein²⁶. Ne serait-ce que pour cela, il est recommandé de maintenir un poids santé après votre traitement. Bien manger et faire de l'exercice régulièrement peuvent également avoir d'autres effets positifs, comme augmenter votre niveau d'énergie.



Nutrition

Un mode de vie sain commence par une alimentation saine. Il vous faudra peut-être poser un regard critique sur vos habitudes alimentaires et faire des changements sains et définitifs. Le **Guide alimentaire canadien** (accessible au guide-alimentaire.canada.ca/fr/) nous indique à quoi peut ressembler un régime diététique sain. Changer sa façon de s'alimenter est aussi simple que de suivre les portions recommandées par le Guide alimentaire canadien et d'exploiter la variété qui s'y trouve.

Pendant le traitement, il est important de faire des choix nutritionnels qui vous conviennent et qui répondent à vos besoins. Il se peut que ces choix ne correspondent pas tout à fait aux recommandations décrites dans le guide alimentaire canadien. Il est important, pendant une chimiothérapie ou d'autres traitements systémiques, de suivre les conseils de votre équipe d'oncologie. Le pharmacien de votre centre oncologique pourrait vous conseiller d'éviter certains aliments pendant des traitements systémiques. En effet, certains aliments peuvent interagir avec des médicaments et ne pas être bien tolérés.

De nombreux sites Web offrent également des renseignements concernant spécifiquement le cancer du sein et l'alimentation :

- Réseau canadien du cancer du sein (www.cbcn.ca/fr)
- Société canadienne du cancer (www.cancer.ca/fr)
- BreastCancer.org (www.breastcancer.org) (en anglais et en espagnol seulement)

Vous y trouverez des conseils qui s'inscrivent dans les recommandations générales pour une alimentation saine.

En résumé, on apprend dans ces sites qu'il faut :

○ **Manger beaucoup de fruits et légumes**

Les spécialistes recommandent de manger différents fruits et légumes. Il faut essayer de remplir la moitié de son assiette de fruits et de légumes pendant les repas. Ces aliments sont très nutritifs et peuvent diminuer le risque de maladie cardiovasculaire.

○ **Incorporer des grains entiers à votre alimentation**

On parle d'aliments « à base de grains entiers » lorsque les graines y sont utilisées intégralement. On y conserve alors toutes les fibres ainsi que les vitamines et minéraux contenus dans le germe et le son. Vous serez rassasiée par des céréales entières qui ont toutes des bénéfices non négligeables sur la santé. Il a été prouvé qu'elles réduisaient les risques de maladies du cœur, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et d'hypertension ²⁷.

○ **Limiter les gras trans et saturés**

Les gras saturés et les gras trans peuvent augmenter vos risques de maladies cardiaques²⁸. En contrepartie, les huiles d'olive, de canola et de tournesol, ainsi que des aliments comme les avocats, les noix ou le saumon, vous fourniront des gras sains. Toutefois, souvenez-vous que, sains ou non, tous les gras sont hypercaloriques et doivent être consommés avec modération.

○ **Éviter l'excès de viande rouge**

Les viandes rouges sont une source importante de fer, de protéines et de vitamine B12, mais, consommées en excès, elles contribuent à certains cancers²⁹. Recherchez les coupes les plus maigres et mangez-en peu.

○ **Contrôler ses portions**

Même s'il est important de s'alimenter sainement, cet effort ne prend pas tout son sens si l'on ne tient pas compte des portions recommandées. Fiez-vous à votre sentiment de satiété pour essayer de ne pas trop manger.

○ **S'assurer d'intégrer assez de calcium et de vitamine D**

Des études montrent que la baisse du niveau d'œstrogènes augmente le risque d'ostéoporose chez les femmes vivant une ménopause précoce³⁰. Pour garder des os en santé et réduire le risque d'autres maladies chroniques, assurez-vous que votre régime contient assez de calcium et de vitamine D. Si nécessaire, prenez des suppléments alimentaires. Vous trouverez plus d'information à ce sujet sur le site d'**Ostéoporose Canada** (www.osteoporosecanada.ca).

Qu'il s'agisse de perdre ou de gagner du poids, ou simplement de maintenir votre ligne, votre santé doit demeurer la priorité. Chaque personne est différente de forme et de taille, et il en est de même de ses besoins alimentaires. Les conseils donnés ici sont des directives générales visant à guider vos choix santé, mais vous aurez peut-être besoin de plus de renseignements. L'organisation Les diététistes du Canada offre des données plus détaillées, ainsi que les coordonnées de diététistes pratiquant près de chez vous. Vous pouvez les contacter au www.unlockfood.ca/fr.

Vous pourriez trouver utile de consulter également le guide « A Nutrition Guide for Women with Breast Cancer » (en anglais seulement) de **BC Cancer Agency**, qui fournit des renseignements nutritionnels aux femmes ayant récemment reçu un diagnostic. Il est accessible sur le site www.bccancer.bc.ca en recherchant « A Nutrition Guide for Women with Breast Cancer ».

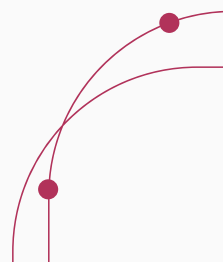


Activité physique

On ne soulignera jamais assez l'importance de l'activité physique dans la vie de tous les jours. Faire de l'exercice régulièrement est essentiel au maintien d'un poids santé; des études ont montré que les femmes qui n'en font pas courent un plus grand risque de contracter un cancer du sein³¹.

Voici certains bienfaits de l'activité physique³²:

- Peut réduire les risques de récurrence du cancer du sein
- Aide à rester en bonne santé et active
- Peut atténuer les effets indésirables du traitement
- Vous aurez plus d'énergie et une attitude positive, en plus d'une meilleure qualité de vie.



Les « *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes* » de la **Société canadienne de physiologie de l'exercice** recommandent que les adultes fassent 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Cette activité n'a pas à être extrêmement ardue et peut même être effectuée en plusieurs étapes.

L'activité physique pendant un traitement actif pourrait prendre une forme bien différente des choix que vous ferez une fois vos traitements finis. Un traitement systémique peut provoquer des effets indésirables comme de la nausée ou de la fatigue, tandis que l'opération chirurgicale peut limiter temporairement votre mobilité pendant la période de rétablissement. En raison de ces effets indésirables, il peut être difficile pour certaines personnes de respecter les recommandations hebdomadaires en matière d'activité physique. Bien qu'il puisse être très bénéfique de pratiquer une activité physique pendant un traitement, dans la mesure où vous vous en sentez capable, il est tout à fait normal que celle-ci soit différente de ce à quoi vous êtes habituée lorsque vous ne suivez pas un traitement actif.

Une fois que vous vous sentez à l'aise et capable, pendant ou après le traitement, vous pouvez essayer d'intégrer une activité physique dans vos habitudes de vie, comme marcher jusqu'à votre travail, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, aller jouer au parc avec les enfants, ou même faire des travaux sur votre terrain. Les jours où vous disposez de plus de temps, vous pourriez essayer de pratiquer des activités plus structurées comme de la course à pied dans le voisinage, une promenade à vélo en famille, de la natation à la piscine du quartier ou du bateau-dragon au sein de l'équipe de votre ville. Être active peut contribuer à votre mieux-être et à votre apparence, en plus d'avoir des effets bénéfiques sur votre santé. Alors, pourquoi ne pas intégrer des activités nouvelles et excitantes dans votre vie?





LA VIE APRÈS LE TRAITEMENT

Après le dernier traitement, les problèmes des jeunes femmes sont loin d'être tous résolus. En raison de leur âge, les jeunes femmes vivront beaucoup plus longtemps après la fin du traitement, et cette situation n'est pas exempte d'enjeux affectifs et physiques. Lorsque le traitement prend fin, la plupart des femmes espèrent que tout va revenir à la normale et qu'elles vont reprendre leur vie d'avant. Mais les choses peuvent se passer autrement. Bon nombre de femmes restent aux prises avec le cancer du sein, aux plans physique et affectif, longtemps après la fin du traitement.

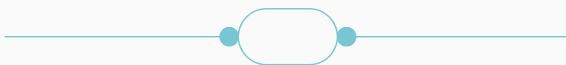
En fait, la fin du traitement annonce de grands changements et le début d'une « nouvelle vie normale ». Pendant le traitement, de nombreuses personnes – membres de la famille, ami-es et collègues – vous ont probablement offert leur soutien. Ensuite, ces personnes peuvent tenir pour acquis que vous ne voulez plus de leur aide ou que vous n'en avez plus besoin. Mais votre vie ne reprendra pas nécessairement son cours normal. Peut-être retourneriez-vous à l'école ou au travail, ou vous chercherez-vous un nouvel emploi? Ces changements s'accompagneront de profondes transformations émotionnelles qui peuvent s'avérer plus difficiles que prévu. N'ayez pas peur de dire à vos proches que vous éprouvez toujours des difficultés et que vous avez toujours besoin de leur aide. Il est préférable de parler franchement, plutôt que de tenter de réprimer vos sentiments d'impuissance, de détresse ou d'angoisse.

Beaucoup de femmes ont très peur d'une éventuelle récurrence. Les femmes qui ont eu un cancer du sein courent un risque beaucoup plus élevé d'en contracter un autre, et cela peut causer de l'anxiété ou du stress. Même s'il est important de connaître vos risques et d'aspirer à un mode de vie plus sain, vous ne devriez pas vous morfondre avec des suppositions. Si vous êtes en train de vous rétablir, profitez au maximum de cette période

sans chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie et innombrables rendez-vous médicaux. Saisissez cette occasion de vivre votre vie comme vous l'entendez, et profitez-en autant que possible. Plutôt que de songer aux possibilités négatives, concentrez-vous sur les certitudes positives.

Bon nombre de femmes ayant eu un cancer du sein vivent également la « culpabilité de la survivante », lorsque la maladie a emporté des proches ou des membres de leur famille. Le bonheur et le soulagement qui accompagnent habituellement la fin du traitement peuvent être assombris par des sentiments de deuil ou de culpabilité. Vous vous demanderez peut-être souvent « Pourquoi moi? Pourquoi ai-je survécu alors que d'autres sont décédées? ». C'est une réaction normale. L'expérience du cancer du sein est traumatisante et les émotions qui l'accompagnent ne disparaîtront pas le jour de la fin du traitement. Plutôt que de refouler les sentiments de culpabilité que vous éprouvez, il est préférable d'essayer de les comprendre et de travailler à les résoudre.

Vous pourriez peut-être vous joindre à un groupe de soutien pour les personnes ayant un cancer du sein, ou à une équipe de bateau-dragon, pour mieux vous adapter à cette nouvelle réalité. Le bénévolat au sein d'un groupe local (groupe de soutien pour les personnes ayant un cancer, centre oncologique ou organisation) peut également jouer un grand rôle dans votre vie post-traitement. Cela pourrait vous donner un sentiment d'utilité et d'attachement à la communauté, tout en étant un moyen utile d'honorer la mémoire des personnes qui ont été emportées par un cancer du sein.



RESSOURCES ADDITIONNELLES

Réseau canadien du cancer du sein www.cbcn.ca/fr

Le Réseau canadien du cancer du sein est la plus importante organisation caritative canadienne dirigée par des patientes. Le RCCS s'efforce de faire valoir les perspectives et les préoccupations des patientes du cancer du sein en faisant de la sensibilisation, en organisant des activités de défense des intérêts et en promouvant le partage de l'information.

Société canadienne du cancer www.cancer.ca/fr

La Société canadienne du cancer est une organisation pancanadienne vouée à éradiquer le cancer et à améliorer la qualité de vie des personnes touchées par le cancer. Vous pouvez joindre leurs services de soutien au 1-888-939-3333 afin de parler à des spécialistes en information sur les questions médicales, ou de vous renseigner sur des ressources communautaires et financières.

Fertile Future www.fertilefuture.ca (en anglais seulement)

Fertile Future est une organisation canadienne à but non lucratif qui offre de l'information sur la préservation de la fertilité, ainsi que des services de soutien aux patients atteints d'un cancer et aux professionnels en oncologie.

Fondation cancer du sein du Québec www.rubanrose.org

La Fondation cancer du sein du Québec s'engage à faire des investissements qui profiteront aux patients atteints du cancer du sein dans la province et au secteur scientifique et médical.

Rethink Breast Cancer www.rethinkbreastcancer.com (en anglais seulement)

Rethink Breast Cancer s'est donné pour mission de rendre la cause du cancer du sein plus pertinente et plus accessible aux jeunes au moyen d'outils pédagogiques, de travaux de recherche et de programmes de soutien.

Wellspring www.wellspring.ca (en anglais seulement)

Wellspring est un réseau national de centres de soutien aux personnes ayant le cancer qui peuvent vous aider à trouver des groupes de soutien et des programmes dans votre région ou en ligne.

Young Adult Cancer Canada (YACC) www.youngadultcancer.ca (en anglais seulement)

Young Adult Cancer Canada aide les jeunes adultes atteints d'un cancer, pendant et après la maladie.

RÉFÉRENCES

- ¹Société canadienne du cancer. (n.d.). *Cancer du sein chez l'homme*. Consulté à <https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/breast/what-is-breast-cancer/breast-cancer-in-men>.
- ²Société canadienne du cancer. (2023). *Statistiques canadiennes sur le cancer*. Consulté à https://cdn.cancer.ca/-/media/files/research/cancer-statistics/2023-statistics/2023_pdf_fr.pdf.
- ³Gouvernement du Canada (2023, 25 septembre). *Cancer du sein au Canada*. Consulté à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/cancer-du-sein.html>.
- ⁴Trogdon, J., Ekwueme, D., Chamiec-Case, L. et Guy Jr., G. (2016). Breast cancer in young women: Health state utility impacts by race/ethnicity. *American Journal of Preventive Medicine* : 262-269.
- ⁵Wong-Kim, Evaon C. et Bloom, J. R. (2005). Depression experienced by young women newly diagnosed with breast cancer. *Psycho-Oncology* 14 : 564.
- ⁶LiveStrong. (2023). *Your emotions after a cancer diagnosis*. Consulté à <https://www.livestrong.org/we-can-help/just-diagnosed/your-emotions-after-cancer-diagnosis>.
- ⁷Réseau canadien du cancer du sein. (2013). *Cancer du sein métastatique au Canada : Le vécu des patientes et des proches aidants*. Consulté à https://www.cbcn.ca/fr/mbc_in_canada_2013.
- ⁸BreastCancer.org. (2021, 9 février). *Metastatic cancer*. Consulté à https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast.
- ⁹BreastCancer.org. (2023, 26 octobre). *Living with metastatic breast cancer*. Consulté à https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/living_metast/feelings.
- ¹⁰Susan G. Komen for the Cure. (2018, 9 mars). *Living with metastatic breast cancer*. Consulté à www.komen.org/LivingWithStageIVBreastCancer.html.
- ¹¹Baucom, Donald H., Porter, L.S., et al. (2009). A couple-based intervention for female breast cancer. *Psycho-Oncology* 18 : 276.
- ¹²Cohee, A., Storey, S., Winger, JG., et al. (2020). A cohort study of quality of life in partners of young breast cancer survivors compared to partners of healthy controls. *Journal of Patient-Reported Outcomes* : 1-8.
- ¹³BreastCancer.org. (2023, 24 octobre). *Talking to a partner or spouse*. Consulté à <https://www.breastcancer.org/managing-life/talking-to-family-friends#section-talking-to-a-partner-or-spouse>.

- ¹⁴ BreastCancer.org. (2022, 30 novembre). *Talking to children about breast cancer*. Consulté à <https://www.breastcancer.org/managing-life/talking-to-family-friends/children>.
- ¹⁵ American Cancer Society. (2020, 6 février). *Cancer, sex, and the single female*. Consulté à <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer/single-woman.html>.
- ¹⁶ Breast Cancer Now, (2019). *Fertility, pregnancy and breast cancer*. Consulté à <https://breastcancer.org/information-support/publication/fertility-pregnancy-breast-cancer-bcc28>, 12.
- ¹⁷ National Cancer Institute (2008, 17 mars). *Tamoxifen: questions and answers*. Consulté à <https://www.cancer.gov/types/breast/breast-hormone-therapy-fact-sheet>.
- ¹⁸ Roberts, J.E., Benoit, J., Foong, S., et al. (2023, 15 décembre). Fertility preservation in patients undergoing gonadotoxic treatments: A Canadian fertility and Andrology Society Clinical Practice guideline. *Reproductive Biomedicine Online*. Consulté à [https://www.rbmojournal.com/article/S1472-6483\(23\)00866-0/fulltext](https://www.rbmojournal.com/article/S1472-6483(23)00866-0/fulltext).
- ¹⁹ Zegers-Hochschild, F.G., Adamson, D., Dyer, S., et al. (2017, 29 juillet). The international glossary on infertility and fertility care. *Fertility and Sterility*. Consulté à <https://www.fertstert.org/article/S0015-0282%2817%2930429-6/pdf>.
- ²⁰ Paul, Pamela. *With child, with cancer*. The New York Times. (2008, 31 août). Consulté à <https://www.nytimes.com/2008/08/31/magazine/31cancer-t.html>.
- ²¹ Campbell-Enns, H. et Woodgate, R. (2015). The psychosocial experiences of women with breast cancer across the lifespan: a systematic review protocol. *JBI database of systematic reviews and implementation reports* : 112-21.
- ²² BreastCancer.org. (2023, 1 septembre). *Vaginal Dryness*. Consulté à <https://www.breastcancer.org/treatment-side-effects/vaginal-dryness>.
- ²³ BreastCancer.org. (2023, 2 novembre). *Sexual health during and after breast cancer*. Consulté à <https://www.breastcancer.org/managing-life/sex-intimacy>.
- ²⁴ Fobair, P., Stewart, S.L., et al. (2006). Body image and sexual problems in young women with breast cancer. *Psycho-Oncology* 15 : 579.
- ²⁵ Fobair, 591.

- ²⁶ Susan G. Komen for the Cure, (2023, 8 août). *Healthy lifestyle for people who've had breast cancer*. Consulté à <https://www.komen.org/breast-cancer/survivorship/healthy-lifestyle/>.
- ²⁷ Science Daily. (2007, 10 mai). *Health Benefits Of Whole Grains Confirmed*. Consulté à www.sciencedaily.com/releases/2007/05/070509161030.htm.
- ²⁸ Santé Canada. (2022, 24 mai). *Choisissez des aliments contenant de bons gras. Guide alimentaire canadien*. Consulté à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisir-aliments-contenant-bons-gras/>.
- ²⁹ Société canadienne du cancer. (2023). *Limitez votre consommation de viande rouge ou transformée*. Consulté à <https://cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/eat-well/limit-red-and-processed-meat>.
- ³⁰ Johns Hopkins- Bloomberg School of Public Health. (2018, 28 novembre). *Osteoporosis risk rises sharply even for younger breast cancer survivors*. Consulté à <https://publichealth.jhu.edu/2018/osteoporosis-risk-rises-sharply-even-for-younger-breast-cancer-survivors>.
- ³¹ Susan G. Komen for the Cure. (2023, 29 mars). *Exercise*. Consulté à <https://www.komen.org/breast-cancer/risk-factor/lack-of-exercise/>.
- ³² BreastCancer.org. (2023, 18 octobre). *Exercise*. Consulté à <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>.





ON N'EST JAMAIS TROP JEUNE

Soutien pratique et psychologique pour
les jeunes femmes atteintes d'un cancer
du sein



RCCS

Réseau
canadien du
cancer du sein



CBCN.CA/fr