



Cancer et sexualité au féminin

Un guide de la Ligue contre le cancer
pour les femmes concernées



Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Editeur

Ligue suisse contre le cancer (LSC),
Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne
tél. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60,
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

Responsable de projet de la 4^e édition en allemand

Andrea Seitz, lic. phil., collaboratrice scientifique, LSC, Berne

Conseils scientifiques (par ordre alphabétique)

Laurence Dispaux, psychologue et spécialiste en psychothérapie FSP, conseillère conjugale FRTSCC, psychologue sexologue clinicienne ASPSC, Morges;

Isabelle Rüttimann Dumont, Responsable du service spécialisé, Ligue fribourgeoise contre le cancer;

Dr méd. Regina Widmer, spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique, cabinet gynécologique Runa, Soleure;

Dr méd. Edward Wight, Bâle

Nous remercions la personne touchée pour sa relecture attentive du manuscrit et ses commentaires précieux.

Collaboratrices de la LSC, Berne (par ordre alphabétique)

Sabine Jenny, lic. phil., MAE, infirmière HS;
Verena Marti, responsable du service Publications

Ont collaboré, par ordre alphabétique, aux premières éditions (1^{re}–3^e édition):

Prof. Angelika Bischof Delaloye, médecine nucléaire, Lausanne;

Dr méd. Stefanie Ghavami-Dicker, gynécologie, thérapie de couple, Lausanne; Evelyne Huber; Susanne Lanz, LSC, Berne; Dr méd. France Laurencet, oncologie médicale, Genève; Giselle Locher, soins oncologiques, Lausanne; Sylvia Müller, sm-communications, Winterthur; Dr méd. Willy Pasini, psychiatre et sexologue, Genève; Alexia Stantchev, LSC, Berne; Dr méd. Abderrahim Zouhair, radio-oncologie, Lausanne

Illustrations

P. 10, 11, 12: Willi R. Hess, dessinateur scientifique, Berne

Photos

Titre, p. 8, 44: ImagePoint SA, Zurich |
P. 4: fotolia | P. 24, 28, 52, 58: shutterstock

Conception graphique LSC, Berne

Impression

Albrecht Druck SA, Obergerlafingen

Cette brochure est également disponible en allemand et italien.

© 2017, 2014, 2009, 2005, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 4^e édition remaniée

Sommaire

Avant-propos	5
Le cancer laisse des traces	6
Sexualité féminine	10
Le système nerveux	12
Les hormones sexuelles féminines et leur régulation	13
Déficit hormonal après un traitement contre le cancer	15
Manque d'oestrogènes: manifestations et options thérapeutiques	17
Relation de couple et sexualité	18
Pas de norme à suivre	18
Répercussions du cancer sur le couple	19
Faire face au changement tout au long de la vie	22
Cancer, sexualité et grossesse: questions fréquentes	25
Les problèmes les plus fréquents	32
L'absence de désir	32
Les problèmes vaginaux	36
Les douleurs	39
La fatigue liée au cancer	42
Changements d'apparence	43
Lésions des zones érogènes	48
L'incontinence urinaire	50
Un mot pour votre compagnon ou votre compagne	53
Vers un nouvel équilibre	55
Conseils et informations	57



Chère lectrice,

Le cancer touche de nombreux domaines de la vie. Le désir et la vie sexuelle changent. Pour les patientes qui souhaitent avoir un enfant, la question de la sexualité occupe peut-être une place centrale.

L'être humain a des besoins fondamentaux. La sexualité, l'intimité physique et l'attention en font partie. La plupart du temps, ils se maintiennent pendant le traitement. En revanche, la fatigue physique et psychique peut tempérer l'envie d'avoir des rapports sexuels ou la faire disparaître. Elle revient, progressivement, après la fin de la thérapie. De nombreuses personnes éprouvent par ailleurs des difficultés à parler de leur ressenti à l'égard de la sexualité. Les mots justes manquent parfois et laissent craintes et interrogations sans réponse.

Il est cependant possible que cette période représente l'occasion de faire le point: quels sont vos besoins? Comment pouvez-vous les combler? Paradoxalement, cette période difficile peut vous permettre de tirer un bilan de votre sexualité.

Cette brochure vous invite à réfléchir à ce sujet, à l'aborder avec votre compagnon, le cas échéant, et consulter au besoin un professionnel. Vous trouverez dans les pages suivantes les problèmes les plus fréquents que rencontrent les femmes concernées et les solutions possibles. La publication ne souhaite pas se limiter au couple: elle aborde aussi la sensualité propre et la masturbation. Elle oriente vers les spécialistes de ces questions et les lieux où trouver des informations complémentaires.

Nous vous souhaitons de trouver le chemin qui vous convienne.

Votre Ligue contre le cancer

La brochure s'adresse aux couples hétérosexuels, mais de nombreuses recommandations sont également valables pour les personnes vivant seules ou homosexuelles.

Le cancer laisse des traces

De nombreux mécanismes psychiques et physiques régissent la sexualité. Le cancer et les traitements peuvent considérablement affecter ces interactions subtiles ainsi que la sexualité.

Il y a pour ainsi dire autant de sexualités que d'individus. Déterminée par des processus biologiques complexes, elle est aussi empreinte d'influences, d'expériences et de représentations culturelles et familiales.

La maladie : un poids psychique

Cancer : un diagnostic, et la vie bascule, remettant en question ce qui nous semblait acquis. Pendant un certain temps, la maladie et les traitements monopolisent toute l'attention de la personne touchée et occupent ses pensées. A ces bouleversements s'ajoute la peur pour sa propre vie et l'inquiétude pour l'avenir des proches.

Les incertitudes induites par la maladie mettent à mal l'intérêt ou l'envie pour le sexe. De nombreuses personnes atteintes d'un cancer rapportent que pendant le traitement et même après, le désir disparaît. La phase aiguë laisse peu de place aux besoins sexuels car la maladie monopolise toute l'énergie et les forces de la patiente.

Répercussions physiques

Les conséquences physiques d'une maladie cancéreuse créent des entraves temporaires ou permanentes à la sexualité. L'ampleur de ces troubles dépend de différents facteurs.

Type de cancer

- Le cancer touche un organe sexuel (ovaire, utérus).
- Les tumeurs dans la région du bassin (dans la vessie ou l'intestin par ex.) peuvent avoir des répercussions sur les organes sexuels voisins, notamment lorsqu'une opération ou une radiothérapie abîment les nerfs ou les vaisseaux sanguins ou laissent des cicatrices qui gênent les rapports.

Type de thérapie

- La chimiothérapie repose sur l'emploi de cytostatiques (médicaments qui perturbent la division cellulaire et, par voie de conséquence, empêchent la croissance de la tumeur), lesquels s'attaquent aussi aux cellules saines à division rapide. Il s'agit notamment des cellules sanguines qui se forment dans la moelle

osseuse; des cellules des follicules pileux, des muqueuses (bouche, estomac, intestin, vagin), ainsi que des ovules et des spermatozoïdes. Les effets varient en fonction du type de médicament, de leur combinaison et du dosage. En règle générale, le tissu sain se rétablit, permettant à la patiente d'envisager plus tard une grossesse. En revanche, une chimiothérapie à haute dose entraîne un risque de stérilité permanente élevé.

- Les cellules saines subissent aussi les effets d'une radiothérapie : le risque de stérilité définitive est important en cas d'irradiation corporelle totale administrée en préparation à une greffe de moelle osseuse.

Changements hormonaux et autres modifications

- Les changements hormonaux influent également sur la sexualité. Afin de bloquer la croissance des cellules tumorales hormonodépendantes (en cas de cancer du sein par ex.), les médecins administrent une hormonothérapie (voir p. 16). Certains de ces médicaments ont des conséquences considérables sur le désir sexuel.
- D'autres effets indésirables comme la perte des cheveux, les problèmes de peau ou la fatigue exercent une influence indirecte. Par ailleurs, une stomie, des cicatrices, une jambe amputée ou un cathéter urinaire peuvent aussi modifier l'activité sexuelle. La confiance en soi en pâtit et les réactions ou besoins s'estompent.

Clarifier la situation en posant des questions

Dans la mesure du possible, discuter avec votre médecin avant le début du traitement. N'hésitez pas à lui poser toutes les questions qui vous préoccupent en rapport avec la sexualité. Il peut s'avérer utile de les noter par écrit.

Les brochures «Traitements médicamenteux du cancer» et «La radiothérapie» vous apportent des compléments d'information.



Le sexe : bien plus que l'acte en soi

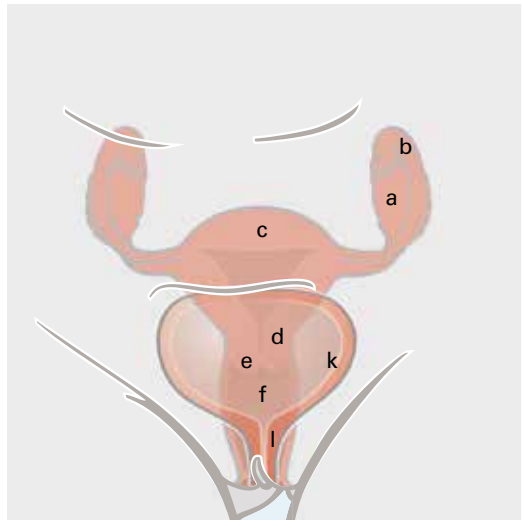
- La sexualité ne se limite pas au rapport sexuel avec pénétration. Il représente en effet une variante possible parmi toutes les pratiques qui suscitent excitation, plaisir, et conduisent à l'orgasme. Le sexe oral et les caresses prodiguées avec la main ou la langue appartiennent aussi à la sexualité.
- Si la sexualité était importante pour vous avant la maladie, vous retrouverez peu à peu votre intérêt pour l'érotisme et la sexualité après la période des traitements. Si ce n'était pas le cas, vous ne remarquerez pas de changement notable.
- Pour éviter de perturber davantage votre vie sexuelle en cas de cancer, il vaut la peine de « varier les plaisirs ». Le message essentiel à retenir : il n'y a pas d'âge pour découvrir et expérimenter de nouvelles sources d'excitation et de plaisir !

Sexualité féminine

La sexualité recouvre de nombreuses notions en rapport avec nos émotions, nos représentations, nos comportements et réactions psychiques. Différents processus biologiques, organes ou systèmes d'organes jouent un rôle.

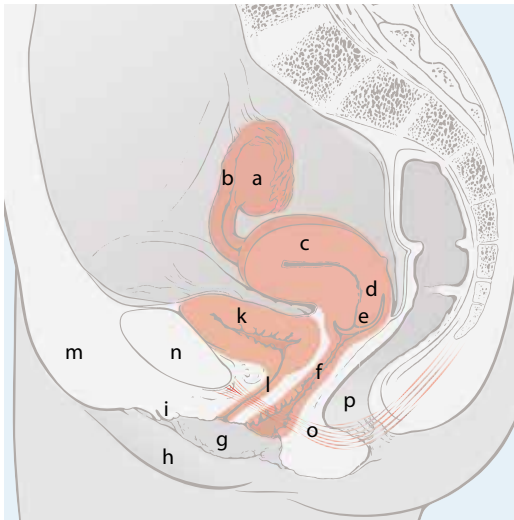
Le désir sexuel, ou libido, est une réponse à une stimulation sensorielle, des caresses, des contacts physiques et à des sentiments pour une personne bien précise ou fantasmée. L'une des manifestations physiques de l'excitation sexuelle est l'afflux sanguin accru dans le vagin. Il s'humidifie, le volume du clitoris devient plus important et les mamelons se raidissent. Le pouls ainsi que la tension musculaire et sanguine augmentent.

Cette excitation peut conduire à l'orgasme, mais pas nécessairement.



Organes du bassin féminin

- a Ovaire
- b Trompes de Fallope
- c Utérus
- d Col de l'utérus
- e Orifice externe de l'utérus
- f Vagin



Ces illustrations se limitent essentiellement aux organes sexuels féminins externes et internes. Le cancer et les traitements peuvent aussi laisser des traces dans d'autres parties du corps ou perturber le système nerveux ou hormonal. Ces bouleversements peuvent affecter à leur tour la fonction sexuelle.

- g Petites lèvres
 - h Grandes lèvres
 - i Clitoris
 - k Vessie
 - l Urètre
 - m Mont de Vénus
 - n Pubis
 - o Plancher pelvien (formé de muscles)
 - p Rectum
- } vulve

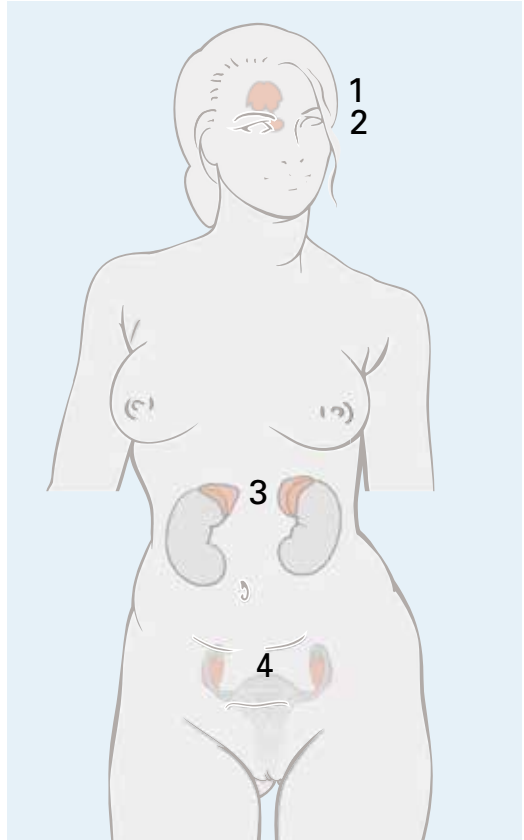
Le système nerveux

D'une complexité extrême, le système nerveux s'apparente à un centre de commandement qui régit les différentes fonctions de l'organisme: celles qui dépendent de notre volonté et les autres. Le «centre de commandement» se trouve dans le cerveau.

Le système nerveux joue un rôle central dans l'excitation sexuelle et l'acte. Il sert de courroie de transmission aux stimuli du corps vers le cerveau.

Les maladies cancéreuses, les opérations et les traitements peuvent abîmer des voies nerveuses et perturber cette transmission. Lorsque l'on opère dans la région du bassin, il n'est pas toujours possible de ménager tous les nerfs importants.

Avant d'effectuer ce type d'intervention ou de radiothérapie, renseignez-vous auprès de votre chirurgien ou radio-oncologue à propos des possibles effets sur votre sexualité et de la manière de les limiter (voir aussi p. 6 et suiv.).



- 1 Hypothalamus
- 2 Hypophyse
- 3 Glandes surrénales
- 4 Ovaires

Les hormones sexuelles féminines et leur régulation

Diverses glandes produisent des hormones qui remplissent différentes fonctions. Les hormones sexuelles règlent et influencent les fonctions sexuelles et reproductives. L'hypothalamus en est responsable ou l'hypophyse dans le cerveau (voir illustration à gauche).

L'hypophyse sécrète des transmetteurs qui stimulent et régulent les hormones sexuelles féminines qu'on appelle œstrogènes et gestagènes. Elles déterminent aussi le cycle menstruel. Elles se forment principalement dans les ovaires, où les ovules arrivent à maturation :

- au cours de la première phase du cycle, qui s'étend de la fin des règles jusqu'à l'ovulation, les ovaires produisent des œstrogènes ;
- ils fabriquent aussi de la progestérone pendant la deuxième phase, qui s'étend du jour de l'ovulation (environ 14 jours avant les règles) jusqu'à la prochaine.

Lorsque les ovaires ne remplissent plus cette fonction à partir d'un certain âge, les glandes surrénales et les tissus adipeux continuent à la sécréter en petites quantités (voir illustration à gauche).

En outre, ovaires et glandes surrénales produisent en quantité minime de la testostérone, responsable de la libido. L'organisme masculin fait de même avec les œstrogènes. Ces hormones jouent un rôle central dans le développement d'un corps de femme et des autres caractères féminins. Au moment de la puberté, elles stimulent la croissance des seins et des poils pubiens par exemple.

La prise de la pilule, le cycle menstruel, une grossesse, l'allaitement et l'âge sont des exemples de circonstances de vie qui influent sur le taux hormonal (mesurable dans le sang).

Bon à savoir

Une sexualité active ne dépend pas des œstrogènes ou de la testostérone. Le taux hormonal n'est qu'un facteur parmi beaucoup d'autres, physiologiques et psychologiques.

La ménopause

La ménopause désigne le moment où les ovaires ne fabriquent plus d'hormones. Le taux d'œstrogènes devient si faible que les règles cessent, mettant fin à la fécondité. En règle générale, la ménopause se produit entre 49 et 52 ans environ. Chez certaines femmes, les saignements s'arrêtent brutalement; chez d'autres, ils sont irréguliers et leur fin progressive.

Effets secondaires

Des effets secondaires caractéristiques de la ménopause sont: bouffées de chaleur, accès de transpiration, peau sèche et dessèchement des muqueuses, nervosité, insomnie, changements de

l'humeur voire épisode dépressif, perte de substance osseuse pouvant conduire à une ostéoporose.

Ostéoporose

Caractérisée par la perte de densité osseuse, l'ostéoporose entraîne une limitation de la fonction de soutien. Les os deviennent plus fragiles, cassent facilement et souvent de manière spontanée. L'affaissement de la colonne vertébrale est un signe caractéristique d'ostéoporose. Le dos s'arrondit et on constate un rapetissement de la taille.

Ces symptômes ne sont pas nécessairement des manifestations associées à la ménopause. L'intensité et les conséquences sur la vie sexuelle varient d'une femme à l'autre.

Traitement hormonal substitutif

Pendant des années, les médecins ont prescrit des hormones à de nombreuses femmes en vue de compenser le déficit d'œstrogènes de façon naturelle. Ce traitement à long terme, appelé traitement hormonal substitutif, est controversé, notamment parce qu'il peut augmenter le risque de tumeurs hormonosensibles ou hormondépendantes (voir aussi p. 16).

Selon les symptômes et l'objectif du traitement, il peut s'avérer cependant opportun d'administrer

Bon à savoir

Une activité physique et une alimentation équilibrée aident souvent à soulager les symptômes liés à la ménopause. Vous trouverez des informations complémentaires dans la brochure «Activité physique en cas de cancer». Adressez-vous au besoin à la Ligne InfoCancer, chattez, ou rendez-vous sur le forum de la Ligue si vous souhaitez échanger avec d'autres femmes touchées.

des hormones par substitution. Il est recommandé à la patiente de consulter au préalable son médecin. Un entretien s'impose aussi si elle souhaite prendre des préparations à base de plantes car elles ont des effets semblables aux hormones et peuvent servir à soulager les troubles liés à la ménopause.

L'actée à grappes (ou cimicifuga racemosa) est une plante médicinale connue dans le traitement des troubles liés à la ménopause. On suppose que les femmes atteintes d'un cancer du sein hormonosensible peuvent y avoir recours car elle n'a pas d'effets sur les tissus mammaires. L'action des préparations à base d'actée à grappe n'a pas pu être prouvée dans les études actuelles.

La plus grande prudence est préconisée à l'égard des substances proposées sur internet: elles ont déjà provoqué des empoisonnements (aux métaux lourds notamment)!

Déficit hormonal après un traitement contre le cancer

Différents types de traitements, mais en particulier la chimiothérapie, l'hormonothérapie de même que la radiothérapie ou l'ablation chirurgicale des ovaires ou des testicules influent sur le système hormonal en diminuant de façon temporaire ou permanente le taux. Ce phénomène peut entraîner une ménopause précoce ou une stérilité. Pour cette raison, il est essentiel de se faire conseiller et traiter par une équipe pluridisciplinaire d'oncologues et de spécialistes de la fertilité. Vous trouverez des informations complémentaires à la page 30.

Chimiothérapie

En fonction des médicaments, de leur dose et de l'âge du patient, la chimiothérapie peut entraver la fonction des ovaires.

Radiothérapie

Les ovaires sont très sensibles aux rayons. De faibles quantités peuvent suffire à provoquer la perte de leur fonction. La radiothérapie du vagin provoque souvent des adhérences des parois (*synéchie*) ou des atrophies.

Hormonothérapie

Les œstrogènes agissent sur la croissance de certaines tumeurs, en particulier celles du sein, de l'utérus et des ovaires. L'hormonothérapie peut supprimer leur production ou leur action. Les effets secondaires rappellent ceux de la ménopause. Ils sont parfois plus intenses.

Il ne faut pas confondre hormonothérapie et traitement substitutif hormonal. L'hormonothérapie est un traitement contre le cancer. Le deuxième terme désigne la thérapie administrée aux femmes pour soulager les effets de la ménopause, à savoir le manque d'hormones (voir p. 15). La brochure «Traitements médicamenteux» revient plus en détail sur l'hormonothérapie. Votre médecin vous en expliquera les avantages et inconvénients.

Manque d'œstrogènes : manifestations et options thérapeutiques

L'hormonothérapie peut soulager de nombreux symptômes liés au manque d'œstrogènes (voir p. 16), mais ne convient pas à toutes les patientes. Si une femme ne ressent aucun symptôme et jouit d'une densité osseuse suffisamment élevée, elle peut, en accord avec son médecin, attendre et essayer un traitement à base de plantes.

Sécheresse du vagin

Un lubrifiant peut soulager la sécheresse vaginale et les douleurs qu'elle provoque pendant les rapports sexuels (voir p. 36).

Selon les circonstances, il est aussi possible d'employer des suppositoires contenant des œstrogènes ou des crèmes (voir p. 37). Il est essentiel de peser le pour et le contre avec le médecin – en particulier en cas de tumeurs hormonodépendantes.

Ostéoporose

Commencez le traitement suffisamment tôt car l'ostéoporose peut causer des fractures et, dans le pire des cas, des paralysies. Le début de la thérapie dépend de votre densité osseuse quand le déficit hormonal commence, et la vitesse à laquelle elle diminue.

Faites contrôler régulièrement votre densité osseuse. Ces analyses permettent d'observer la vitesse à laquelle elle se réduit. Le calcium et la vitamine D3 sont bénéfiques, parallèlement à une modification du style de vie (par ex. activité physique régulière, produits laitiers consommés en quantité suffisante, arrêter de fumer). Si elle continue à diminuer, des médicaments peuvent en freiner le processus (bisphosphonates ou anticorps).

Relation de couple et sexualité

Pour la plupart des personnes, la sexualité n'est pas exclusivement liée à la reproduction et à la satisfaction du désir sexuel : elle représente aussi un moyen de se sentir proche de son compagnon. Pour de nombreux couples, l'acte sexuel ne constitue que l'une des formes d'exprimer son attirance et le lien qui les unit. D'autres facteurs participent au ciment d'une relation, tels que la confiance, la tendresse, le respect mutuel, l'harmonie et la communication, ou bien encore les valeurs communes.

Pas de norme à suivre

L'omniprésence de la sexualité dans les médias pousse certains à penser que leur propre vie sexuelle est insatisfaisante. En réalité, elle prend une importance différente selon les individus, les périodes de la vie, et les couples. Lorsqu'un cancer ap-

paraît, elle connaît très souvent des bouleversements.

Durant la période des traitements, il est très fréquent de diminuer ou d'abandonner un certain temps les rapports sexuels. Lorsque la maladie sera derrière vous, et pour autant que vous en ayez envie, vous

Quelques questions à se poser

Comment était-ce avant la maladie ?

- Est-ce que j'étais satisfaite de ma/notre vie sexuelle ?
- Quelle était la fréquence de nos rapports ?
- Pouvions-nous aussi partager l'intimité sans rapports sexuels ?
- Qu'est-ce qui me plaisait ?
- Qu'est-ce qui me déplaisait ?
- Quelle importance avait-elle dans notre couple avant la maladie ?
- Parlions-nous de notre sexualité ?

les reprendrez sans doute naturellement. Dans l'intervalle, ne culpabilisez pas – il n'existe aucune norme ou standard à suivre concernant la fréquence ou le type de pratique. Prenez patience et essayez de dialoguer avec votre compagnon.

Rappelez-vous qu'il y a de nombreuses manières de vivre la sexualité, sans forcément toujours avoir des rapports sexuels. Elle commence dans l'attirance réciproque, les gestes intimes exprimés envers l'autre, par le tou-

cher, des caresses ou des massages.

Répercussions du cancer sur le couple

Un cancer peut tout bouleverser, y compris les habitudes et rituels de votre couple. Il s'agit alors de réinventer et réorganiser le quotidien.

Vous ne pouvez sans doute plus être aussi active que d'habitude, et peut-être devez-vous recourir à

Quelques questions possibles

Comment est-ce maintenant ?

- Comment est-ce que je me perçois, est-ce que je me trouve attirante, séduisante ?
- Ai-je confiance en mon compagnon ? Est-ce que je ressens de l'angoisse face à un éventuel rejet ?
- Quelle est l'importance de la sexualité pour moi et notre couple aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui me fait mal ? Qu'est-ce qui me fait peur ?
- Qu'est-ce qui me fait du bien ? De quoi ai-je besoin pour rendre ma vie sexuelle satisfaisante ?
- Quelles sont mes zones érogènes ? Ont-elles changé en raison de la maladie ?
- Qu'est-ce qui m'empêche d'avoir du plaisir ?

l'aide de votre entourage : les rôles à l'intérieur du couple et de la famille changent.

Il arrive aussi qu'un cancer révèle au grand jour des difficultés latentes, qui existaient déjà avant la maladie. Dans d'autres cas, affronter ensemble la maladie et les traitements peut au contraire renforcer la relation.

Identifier ses besoins

On a souvent tendance à attendre certaines choses, par exemple plus de tendresse ou d'affection, sans pour autant l'exprimer. Si vous ne savez pas très bien par quoi commencer, vous pouvez essayer de vous poser les questions ci-dessous. Elles vous aideront à identifier ce que vous jugez essentiel. Une fois que vous serez plus au clair avec vos propres besoins, vous pourrez en faire part à votre compagnon. Rappelez-vous qu'il ne peut pas deviner vos attentes.

Quelques questions possibles

Comment est-ce maintenant ?

- Qu'est-ce qui unit notre couple : la tendresse, la sexualité, les enfants, le partage du quotidien, la solidarité, le soutien... ?
- Comment mon compagnon me perçoit-il ? A-t-il des craintes ?
- Que souhaite mon compagnon ? Lui ai-je posé la question ? Est-ce possible pour moi ?
- Si vous ressentez un éloignement, qu'est-ce qui a entraîné cette situation ? Est-elle vraiment liée à la maladie ?
- Parlons-nous plus ou moins de la sexualité qu'avant la maladie ?
- Est-ce que nous avons un langage commun pour parler de sexualité (de façon plutôt crue ou familière par ex.) ?
- Nos besoins sont-ils différents ? Si oui, comment le vivons-nous ?

Dialoguer

Le dialogue et la communication avec votre compagnon permettent de débloquer certaines situations. Progressivement, vous parviendrez ensemble à déterminer si des changements sont nécessaires dans votre vie sexuelle.

Si vous n'avez jamais eu de véritable échange avec votre compagnon concernant votre sexualité, il sera probablement difficile d'aborder certains sujets au début. Il est pourtant essentiel d'exprimer vos propres désirs, mais aussi d'écouter ceux de votre compagnon.

La recherche commune de solutions pendant cette période peut également représenter une occasion de prendre un nouveau vi-

rage. Certains couples disent que la maladie et le dialogue qu'elle a instauré leur a permis de repartir sur de nouvelles bases.

Entretenir la relation

La relation est semblable à une plante qu'il faut soigner et entretenir pour qu'elle se porte bien. En effet, le temps passe et les habitudes ont tendance à se figer – mais peu de chose suffit à créer une nouvelle dynamique. Une petite attention, une phrase affectueuse peuvent favoriser un rapprochement. Réservez-vous des moments pour parler de ce que vous vivez, de vos émotions respectives, ou fixez des rendez-vous l'un à l'autre, chez vous ou ailleurs. Pourquoi ne pas l'accompagner à une activité qui lui fait plaisir, que

D'autres questions possibles

- Qu'est-ce qui a changé ?
- Qu'est-ce que je ne veux plus ?
- Qu'est-ce que je souhaite à la place ?
- Est-ce que je souhaite que ma sexualité évolue dans mon couple ?
- Qu'en pense mon compagnon ? Comment le vit-il ?
- Suis-je prête à laisser une place à la nouveauté ?
Ai-je envie de faire évoluer ma relation de couple, ma vie sexuelle ?

ce soit un musée, un concert ou un match de football? Sans doute fera-t-il ensuite pareil pour vous. Chaque moment de qualité partagé en dépit de la maladie renforcera votre couple.

Faire face au changement tout au long de la vie

Qu'il s'agisse d'une relation ou d'un projet, tous nous devons faire face, à un moment de notre vie, à la perte. Ces deuils peuvent aussi être considérés comme un processus de changement, une évolution

d'un état à un autre. En cas de cancer, la relation à son propre corps et à celui de son compagnon peut subir un profond bouleversement. Dans un premier temps, quitter ce que l'on connaît et se lancer dans l'inconnu suscitent de l'inquiétude. Il est souvent nécessaire de franchir différentes étapes avant d'accepter la vie après la maladie. Qu'il s'agisse de colère («pourquoi moi»), de déni («cela ne me concerne pas») ou de culpabilité («si j'avais fait ceci, je n'aurais pas ce fardeau à porter»), vos émotions ont une raison d'être et méritent d'être vécues. Laissez-vous le temps de traverser les étapes qui se présentent.

Garantie de prise en charge des frais

N'hésitez pas à vous adresser à un professionnel si vous en ressentez le besoin. Il ne s'agit pas forcément d'entamer une thérapie à proprement parler, mais de débloquer une situation. Quelques séances suffisent parfois. Commencez tout d'abord par partager vos préoccupations avec votre équipe soignante ou une collaboratrice de votre ligue cantonale. Au besoin vous serez orientée vers des spécialistes (psychologue, conseiller conjugal, thérapeute). Vous pouvez aussi appeler la Ligne InfoCancer pour des conseils téléphoniques (voir annexes).

Au préalable, il est recommandé de demander à sa caisse-maladie une garantie de prise en charge des frais. Les prestations dont vous pouvez bénéficier dépendent de l'assurance que vous avez contractée et des offres qu'elle reconnaît.

Se laisser du temps

La plupart des difficultés et des doutes s'aplaniront quand vous aurez trouvé de nouveaux repères. Si la maladie a modifié votre corps ou votre apparence, il vous faudra un temps d'adaptation pour accepter la situation. Mais si vos difficultés vous inquiètent et qu'elles persistent, ou si vous n'arrivez pas

à en parler, n'hésitez pas à chercher de l'aide extérieure. Votre ligue cantonale contre le cancer vous prodigue conseils et soutien et peut vous aiguiller, selon vos besoins, vers d'autres spécialistes. Si vous souhaitez rester anonyme, vous pouvez aussi appeler la Ligne InfoCancer (voir p. 57).



Cancer, sexualité et grossesse : questions fréquentes

Ce chapitre n'a pas la prétention de répondre à toutes les questions : n'hésitez pas à vous adresser à votre équipe soignante. D'autres institutions ou services spécialisés peuvent vous être utiles (voir p. 63 et suiv.).

Le cancer est-il contagieux ?

Non. Les cellules cancéreuses ne sont transmissibles ni par contacts corporels, ni par rapport sexuel complet ou toute autre voie (baisers profonds, fellation, cunnilingus ou sodomie). De même, dans le cas où une femme enceinte développerait un cancer, le fœtus n'est pas atteint non plus. Certaines familles sont cependant davantage concernées par le cancer, en raison de prédispositions héréditaires qui se transmettent de génération en génération. La brochure « Prédispositions héréditaires au cancer » vous renseigne plus en détail (voir p. 62).

Peut-on développer un cancer en rapport avec certaines habitudes ou pratiques sexuelles ?

Il n'existe à ce jour aucune preuve d'un lien direct entre les deux. Les cellules cancéreuses ne sont pas transmissibles. En revanche, de fréquents rapports non protégés avec différents compagnons augmentent le risque d'infection virale comme :

- le virus de l'hépatite (de type B ou C)
- le virus de l'herpès
- les papillomavirus humains
- le virus d'immunodéficience humaine (VIH).

Avec le temps, il est possible que ce type d'infections favorise la formation d'une tumeur, comme dans le cas d'un cancer du foie découlant d'une hépatite B ou C. Certains papillomavirus humains peuvent être liés à l'apparition d'un cancer du col de l'utérus ou d'autres maladies cancéreuses.

Suis-je radioactive après une radiothérapie ? Quel est le risque encouru par mon entourage ?

Il existe plusieurs types de radiothérapies dont les répercussions sont différentes. En règle générale, il est recommandé d'utiliser des préservatifs une semaine après une radiothérapie et d'éviter une grossesse au moyen d'un contraceptif pendant environ six mois. Votre équipe médicale vous donnera toutes les indications nécessaires.

La radiothérapie externe ou percutanée

Cette radiothérapie consiste à administrer les rayons à travers la peau et les tissus pour irradier la tumeur. Vous ne gardez aucune trace des rayons dans le corps et n'êtes donc pas radioactif.

La radiothérapie interne ou curiethérapie

Les médecins prescrivent une radiothérapie interne (curiethérapie) dans le traitement de certaines maladies cancéreuses. Elle repose sur l'introduction d'applicateurs chargés en radioactivité à proximité de la tumeur ou directement dans l'organe touché (le rectum ou le vagin par ex.). Les applicateurs sont retirés après le traitement.

Pour des raisons de radioprotection, une hospitalisation peut s'avérer nécessaire. Votre entourage ne court aucun risque à votre sortie ou si vous suivez un traitement ambulatoire. Les rapports sexuels sont sûrs.

La radiothérapie systémique ou métabolique

Elle consiste à administrer un médicament radioactif qui se lie aux cellules cancéreuses et les détruit. L'excédent est généralement éliminé, surtout par les urines. Selon

la situation, la radiothérapie systémique ou métabolique est administrée en mode ou en hospitalisation. Quelle que soit la modalité du traitement, l'entourage doit provisoirement respecter quelques règles pour écarter tout risque. Embrasser un petit enfant et le prendre dans ses bras ne pose aucun problème, mais on déconseille par exemple de le garder dans ses bras pendant plusieurs heures.

A quoi dois-je faire attention si je suis une chimiothérapie ?

Pendant toute la durée de la chimiothérapie et environ deux semaines après, on conseille l'emploi de préservatifs car les sécrétions vaginales contiennent des traces de médicaments susceptibles d'irriter les muqueuses de votre compagnon.

L'activité sexuelle peut-elle aggraver mon cancer ?

Au contraire : des relations sexuelles satisfaisantes augmentent l'estime de soi, diminuent le stress, stimulent le système immunitaire, donnent de l'énergie et ont un effet positif sur le moral. Dans la mesure du possible et pour autant que vous le souhaitiez, vous avez donc toutes les raisons de les maintenir.

Est-il quand même préférable d'y renoncer dans certaines situations ?

- Evidemment, l'attente s'impose après avoir subi une opération dans la région pelvienne : les rapports sexuels sont déconseillés avant cicatrisation complète. Vous pouvez ensuite essayer, seule ou avec votre compagnon, mais renoncez-y en cas de douleurs.
- Après une radiothérapie effectuée dans la région génitale, il est recommandé d'attendre jusqu'à ce que les muqueuses guérissent complètement. L'excitation sexuelle aide même à prévenir d'éventuels rétrécissements et la formation de tissu cicatriciel.
- Il arrive que certains cancers de la vessie ou du col de l'utérus causent des saignements vaginaux ou dans les urines. Les rapports sexuels pourraient les aggraver, raison pour laquelle il est préférable d'y renoncer.
- La chimiothérapie peut entraîner une diminution de la quantité de plaquettes sanguines (ou thrombocytes), responsables de la coagulation, entraînant un risque accru de saignements. Votre médecin effectuera des contrôles sanguins réguliers.

- Privilégiez les pratiques sexuelles « douces » et évitez la pénétration pendant quelque temps.

Aurai-je encore des orgasmes après mon traitement ?

La plupart des femmes qui pouvaient parvenir à l'orgasme avant la maladie n'ont aucune raison de ne pas l'atteindre après. Il faut du temps. C'est souvent difficile au début, car de nombreuses femmes doivent redécouvrir leur corps et, lentement, tâtonner dans les rapports intimes. Après le traitement, certaines d'entre elles ont besoin d'être stimulées autrement ou plus longtemps.

Les rapports anaux représentent-ils un danger ?

De manière générale, les rapports anaux comportent des risques plus élevés de saignements, lésions et infections. Le cancer peut les renforcer, en particulier lorsque les taux de plaquettes sanguines ou de globules blancs (leucocytes) sont trop bas après le traitement. Il est donc essentiel de respecter les mesures de précaution suivantes : toujours utiliser un préservatif et du lubrifiant, et renoncer temporairement à certaines pratiques. Des doutes ? Parlez-en à votre médecin.



Mon couple est-il en danger si je souhaite ou dois renoncer aux rapports sexuels ?

L'amour et la relation de couple vont bien au-delà de la sexualité. Pendant la maladie, il existe une multitude d'autres moyens pour exprimer son attachement et son amour et rester uni malgré les difficultés. En revanche, les non-dits, les suppositions ou les craintes que l'on prête à l'autre sont susceptibles d'affaiblir la relation. Un dialogue ouvert vous aidera à comprendre quelles sont les attentes exactes de votre compagnon. Peut-être ressent-il les choses différemment ? Les différentes questions proposées dans cette brochure vous invitent à analyser la situation ensemble.

Je n'avais pas de compagnon avant la maladie : le cancer anéantit-il toutes mes chances ?

De telles craintes sont compréhensibles, bien que de nombreuses femmes aient fait une rencontre pendant ou après une maladie. Il n'est pas rare que les grands moments de crise conduisent à des changements dans des domaines inattendus. Beaucoup de personnes atteintes de cancer rapportent que la maladie permet de se recentrer sur soi-même, de mieux définir ses priorités dans la vie ou de complètement les revoir. Cette prise de conscience peut aussi aider

à construire une nouvelle relation. Il se peut qu'elle soude davantage les amitiés et les relations familiales, qu'elle permette de découvrir de nouveaux loisirs débouchant sur de nouvelles connaissances et peut-être une histoire sérieuse.

A mesure que votre nouvelle relation s'approfondira, vous ressentirez le besoin de parler de votre maladie. De nombreuses occasions se présenteront pour aborder le sujet. Il vaut mieux préparer la personne plutôt qu'elle découvre elle-même une éventuelle mastectomie ou stomie. Il est inutile de faire peser ce poids sur les deux partenaires.

Peut-être craignez-vous une réaction de rejet au moment où vous parlerez à votre compagnon de votre maladie. Appréhendez-vous de vous montrer nue parce que votre corps porte des traces de la maladie ? Ne pouvez-vous plus avoir la même sexualité qu'auparavant (en raison par ex. d'éventuelles modifications physiques) ?

Il est possible que la nouvelle de votre maladie suscite chez votre nouveau compagnon une réaction de rejet. Sous le coup de la nouvelle, certaines personnes ont besoin d'un temps de réflexion. Cette attitude face au cancer trouve souvent sa source dans

des angoisses et des craintes personnelles par rapport à la maladie. Si la relation est sérieuse, votre compagnon saura surmonter son incertitude. Si vous-même acceptez vos limitations et les intégrez de façon naturelle dans votre vie, vous lui faciliterez la tâche.

Une grossesse est-elle encore possible ?

Il n'existe pas de réponse universelle à cette question, car les répercussions des maladies cancéreuses et des traitements varient nettement d'une patiente à l'autre. Les femmes touchées peuvent souffrir d'une infertilité temporaire ou permanente. Si vous traversez une période de votre vie ou arrivez à un âge où vous vous demandez si vous pouvez encore devenir mère, n'hésitez pas à aborder le sujet avec votre médecin avant le début du traitement.

Quelles sont les conditions nécessaires pour envisager une grossesse en dépit du traitement ?

Le bon fonctionnement de tous les organes reproducteurs est essentiel. En effet, une ablation de l'utérus ou des ovaires exclut la possibilité d'une grossesse. C'est également le cas lorsque les ovaires ne produisent plus d'ovules en raison du traitement. Enfin, une radiothérapie dans la

région pelvienne (vessie, vagin, utérus) ou une irradiation corporelle totale compromettent fortement les chances de grossesse ultérieure (voir aussi p. 15 et question suivante).

Je vais suivre une radiothérapie ou une chimiothérapie : comment puis-je malgré tout devenir mère ?

Malgré la radiothérapie et la chimiothérapie, certaines femmes conservent leur fertilité ou la récupèrent après des mois ou des années. Il est impossible d'en prévoir l'évolution car différents facteurs entrent en ligne de compte. Dans certains cas, il existe de nos jours des moyens (pour autant qu'ils soient disponibles et jugés judicieux) de prévenir la stérilité par des mesures spécifiques. Seule votre équipe médicale est en mesure d'évaluer avec vous ce qui est envisageable dans votre situation. Il est essentiel de prendre une décision à ce sujet avant de commencer le traitement. L'une des options consiste à déplacer provisoirement les ovaires en dehors de la zone irradiée. Si le chirurgien doit sectionner les trompes de Fallope durant l'opération, seule une insémination artificielle rend possible une grossesse ultérieure.

Pendant la chimiothérapie, des préparations hormonales permettent aussi de mettre les ovaires

au repos afin de les préserver. Ces méthodes n'ont pas encore prouvé leur efficacité de manière incontestable. La congélation d'ovules fécondés ou non et du tissu ovarien représente une autre possibilité en cours d'analyse et de développement. Seule votre équipe médicale est en mesure d'évaluer ce qui est envisageable dans votre situation.

Devons-nous utiliser un moyen contraceptif pendant la durée du traitement ?

Oui, même en l'absence de règles. Si votre tumeur est hormonodépendante (dans le cas de certains cancers du sein ou de l'utérus), vous devez renoncer à la pilule et privilégier l'emploi de préservatifs ou éventuellement d'un stérilet. Votre gynécologue ou oncologue vous conseillera.

Quel est le bon moment pour envisager une grossesse ?

Pour éviter un risque de malformation du fœtus, on déconseille une grossesse pendant une radiothérapie et/ou un traitement médicamenteux et durant une certaine période au-delà. Le délai d'attente dépend du type de thérapie administrée, mais il peut durer six mois ou plus. Votre médecin vous renseignera sur cette question. En revanche, si votre cancer est diagnostiqué en cours de grossesse, votre enfant ne court aucun danger de contagion.

Aborder les sujets importants

Grossesse, fécondité, contraception ? Il est essentiel d'en discuter avec l'équipe soignante et médicale avant de commencer le traitement. N'hésitez pas à aborder vous-même ces sujets.

Les problèmes les plus fréquents

Vous trouverez ci-dessous des informations sur les problèmes les plus fréquents qui surviennent selon le type de cancer, le stade de la maladie et le traitement suivi.

En matière de sexualité et de relation de couple, il n'existe aucune recette universelle. Le conseil qui convient à une personne ou un couple peut s'avérer inapproprié, superflu ou gênant pour d'autres. Il ne s'agit pas de suivre au pied de la lettre les suggestions ci-dessous: elles ont pour but de présenter un éventail de possibilités censé vous inspirer vous et votre compagnon.

L'absence de désir

Le désir sexuel varie nettement d'un individu à l'autre et selon les circonstances de la vie. Lorsque le cancer apparaît, la fatigue, l'inquiétude et le mal-être liés à la maladie interfèrent très souvent avec le désir. Réaction parfaitement compréhensible, bon nombre de patientes perdent souvent tout intérêt pour la sexualité et les stimulations érotiques pendant la phase aiguë de la maladie.

Au cours des traitements et d'une hospitalisation, de nombreuses patientes ont l'impression que leur corps ne leur appartient plus, qu'il n'est plus qu'un objet livré

aux mains des médecins et techniciens médicaux. De plus, on doit souvent se dénuder en partie pour effectuer un examen ou suivre un traitement. Tous ces événements sont ressentis comme des intrusions dans la sphère intime et conduisent certaines patientes à fuir tout contact physique. Cette réaction est souvent passagère et disparaît progressivement.

Causes possibles

- Les différents traitements
- Les douleurs
- La fatigue liée à la maladie (voir p. 42)
- Le poids de la maladie sur le plan psychique: soucis, angoisse, mal-être général
- Les modifications de l'apparence (voir p. 43 et suiv.)
- Les modifications hormonales (voir p. 15 et suiv.)

Recommandations

Analyser l'absence de désir

Essayez d'en identifier l'origine. Est-elle associée à la maladie? Aux traitements? A d'autres problèmes sous-jacents? S'agit-il d'une absence de désir en général ou concerne-t-elle seulement votre compagnon?

Instaurer un dialogue

Si vous n'avez pas envie d'avoir des relations sexuelles pour le moment, ne vous laissez pas mettre sous pression, même si votre compagnon se montre insistant. Ce type de situation exige d'intenses discussions. Si vous en connaissez les raisons, confiez-les à votre compagnon. Expliquez-lui que vous avez besoin de temps et essayez de comprendre ses besoins. Peut-être que ses attentes ne sont pas celles que vous imaginez. Partagez avec lui ce qui vous plaît ou vous déplaît. La discussion permet peut-être de trouver des solutions ou des compromis qui vous conviennent à tous les deux. Vous pouvez, quoi qu'il en soit, continuer à partager des moments de tendresse.

Si vous ne parvenez pas à nouer le dialogue, la présence d'un professionnel neutre peut vous aider à mettre de l'ordre dans vos pensées et à trouver les mots pour les exprimer. Commencez par vous adresser à votre équipe médicale ou à votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer. Elles pourront au besoin vous orienter vers d'autres spécialistes. Si vous préférez garder l'anonymat, la Ligne InfoCancer vous répond (voir p. 67). Quel que soit votre choix, tous ces professionnels sont confrontés à ces questions tous les jours et sauront vous conseiller.

Se vider l'esprit par la relaxation

Beaucoup considèrent que l'esprit est le principal organe sexuel. S'il est encombré, impossible de ressentir du désir et donc du plaisir. Différentes méthodes de relaxation existent et vous aident à mieux vivre avec les pensées sombres (le training autogène par exemple). Pour en savoir plus sur ces méthodes et les offres disponibles, adressez-vous à votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer.

Les fantasmes

Lire des magazines spécialisés ou s'imaginer des scènes érotiques ou pornographiques peuvent s'avérer distrayants ou excitants. Pour certaines personnes, des souvenirs érotiques suffisent à alimenter les fantasmes. Si vous en éprouvez le besoin ou l'en-

Bon à savoir

Chez vous, en toute discrétion, vous pouvez commander en ligne ou sur catalogue des dessous érotiques, des films, des magazines ou des accessoires dédiés à la stimulation sexuelle. Vous recevez les produits dans un emballage neutre. Il existe des boutiques érotiques spécialisées pour les femmes (voir p. 63).

vie, vous pouvez aussi visionner un film, seule ou avec votre compagnon, afin de stimuler vos fantasmes.

Les massages mutuels

Les massages mutuels et les gestes tendres en général ont un effet très relaxant et dénouent certains blocages. Ils vous permettent aussi de vous laisser aller et de vous rapprocher – sans forcément avoir de rapports sexuels complets. D'ailleurs, lorsqu'on s'interdit dans un premier temps que les sexes se touchent, l'excitation en est décuplée et les sensations plus érotiques.

Pénétration douce

La femme se sent parfois dans l'obligation d'accomplir une performance: avoir un orgasme, être excitée, satisfaire son compagnon... La pénétration douce permet aux partenaires de s'en libérer, d'éprouver du plaisir et d'expérimenter pour soi. La technique consiste à introduire dans le vagin un pénis parvenu à une érection partielle et observer ce qui se passe.

Une soirée consacrée aux désirs de l'autre

Reconnaître ses propres besoins et oser les partager avec son compagnon est une méthode qui a fait ses preuves: testez-la en réservant une soirée par semaine au

désir de chacun. Vous l'exprimez et votre partenaire est invité à le satisfaire. La semaine suivante, vous inversez les rôles et accomplissez à votre tour le souhait de votre compagnon.

La masturbation

En dépit de la libération sexuelle, la masturbation conserve dans certains milieux un caractère tabou. Elle n'a cependant rien de honteux et représente au contraire une possibilité toute naturelle de ressentir du plaisir, redécouvrir son corps ou mieux le connaître. S'aimer soi-même permet ensuite de mieux guider son compagnon lors des relations sexuelles et d'étendre le champ des possibilités. Par ailleurs, la thérapie sexuelle a recours à la masturbation, méthode reconnue pour traiter différents troubles.

Les massages professionnels

Un masseur professionnel ne se contente pas de suivre son intuition: il intervient sur la base de larges connaissances des interactions entre les différents tissus, vaisseaux et nerfs de l'organisme. Son travail consiste à augmenter le plaisir que procure la perception du corps. Il existe aussi, au besoin, des masseurs professionnels spécialisés dans la région génitale (voir p. 64).

Nous devrions discuter ensemble de :	J'aimerais essayer :
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Voici ce que je souhaite de la part de mon compagnon :	Voici mes sources d'excitation :
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Une ambiance propice à l'éveil des sens

Retrouver votre compagnon dans une pièce agréable, allumer des bougies ou choisir une musique que vous aimez sont autant de sensations visuelles et auditives agréables, susceptibles d'éveiller le désir. Une chimiothérapie, une radiothérapie ou un cancer ORL peuvent modifier votre odorat et/ou vos odeurs corporelles. Choisissez par conséquent des parfums qui vous conviennent, mais s'ils vous incommodent, renoncez-y totalement pendant cette période.

Les problèmes vaginaux

Une hygiène intime régulière aide à résoudre de nombreux problèmes. Le vagin a besoin d'humidité et d'acidité (employez par ex. un gel à base de plantes avec de l'aloë vera ou de l'acide hyaluronique). La vulve (comprenant les lèvres, le clitoris et l'entrée du vagin) nécessite une protection grasse comme une crème ou une huile de soin. Au besoin, votre gynécologue ou un pharmacien spécialiste de phytothérapie vous conseilleront (voir aussi p. 64).

Sécheresse vaginale, inflammation des muqueuses

Normalement, en réponse à une stimulation sexuelle, le vagin se lubrifie afin de faciliter la pénétra-

tion. Il arrive cependant que le cancer et ses traitements, mais aussi les difficultés psychologiques affectent cette réaction naturelle et rendent la pénétration plus difficile et douloureuse.

Causes possibles

- Des opérations et/ou une radiothérapie de la région pelvienne
- Une hormonothérapie, un manque d'œstrogènes
- Effets secondaires neurotoxiques de certaines chimiothérapies (toxiques pour le système nerveux, se manifestant par des troubles du mouvement, des fourmillements)
- Un désintérêt général, une diminution du désir

Recommandations

- Juste avant le rapport, vous pouvez appliquer un lubrifiant soluble à l'eau, sans parfum ni colorant. Il est aussi recommandé si votre compagnon utilise un préservatif.
- Les huiles lubrifiantes précieuses (à base d'huile d'amande ou de grenade) tiennent plus longtemps et sont bénéfiques à la peau de l'entrée du vagin, souvent sensible. En revanche, prudence lors des rapports sexuels, car elles peuvent nuire à la fonction protectrice des préservatifs. En revanche, les huiles

minérales sont à proscrire (vaseline ou graisse à traire). Pour les femmes dont la muqueuse est très sensible, il existe un lubrifiant à base de silicone qui protège la peau.

- Votre gynécologue examinera si d'autres produits comme un onguent à base d'œstrogènes entrent en ligne de compte dans votre cas. Ce type de produit s'introduit dans le vagin avec un applicateur trois fois par semaine: il stimule l'irrigation sanguine et forme un film lubrifiant sur la muqueuse qui favorise l'équilibre de la flore vaginale. La patiente doit éviter d'employer l'onguent juste avant un rapport sexuel (à

l'inverse du lubrifiant). Il peut cependant s'avérer contre-indiqué, notamment en cas de cancer hormonodépendant. Demandez conseil à votre médecin.

Perte d'élasticité du vagin

Il arrive que les traitements du cancer et la radiothérapie du bassin en particulier aient des répercussions sur la muqueuse vaginale. Des inflammations et des saignements peuvent se produire et rendre les contacts désagréables. Par la suite, il arrive que la guérison des tissus diminue l'élasticité des parois vaginales: elles forment des adhérences, du tissu cicatriciel, se solidifient ou s'épaississent, ren-

Je m'offre ce soin :

dant la pénétration difficile, voire impossible.

Causes possibles

- Opérations et sutures dans la région pelvienne et génitale
- Irritation de la muqueuse suite à une radiothérapie pelvienne
- Ménopause

Conseils

- Si vous avez subi une intervention gynécologique, respectez le délai de cicatrisation indiqué par votre chirurgien.
- L'application d'un onguent à base d'œstrogènes (sur prescription médicale!) contribue à conserver l'élasticité du vagin.
- Les rapports sexuels réguliers (éventuellement avec du lubrifiant) peuvent contribuer à maintenir l'élasticité du vagin et favoriser l'irrigation sanguine pour éviter que les parois n'adhèrent entre elles (à condition que vous en ayez envie et que les rapports n'entraînent pas de douleurs).
- Renseignez-vous auprès de votre gynécologue concernant l'utilisation d'un dilateur vaginal. Il s'agit d'un tube en forme de pénis, conçu dans différents matériaux et de taille variable: employé dans le traitement du vaginisme (contractions involontaires du vagin) afin d'obtenir une dilata-

tation progressive, il prévient également les adhérences consécutives au traitement et permet de conserver la forme de la cavité. Votre médecin peut vous en prescrire un sur ordonnance.

- Essayez différentes positions (voir p. 42).

Les infections vaginales

Démangeaisons, douleurs, modification des sécrétions ou odeur désagréable dans la région vaginale peuvent indiquer la présence d'une mycose. Si ces signes perdurent au-delà d'une semaine, consultez votre médecin. Une peau très sensible peut cependant aussi présenter ces symptômes et nécessiter des soins, à savoir l'application d'un produit gras.

Déséquilibres bactériens de la flore vaginale et infections se soignent bien, mais demandent un diagnostic précis du médecin. Si vous souffrez d'une mycose, votre compagnon n'a pas besoin de suivre de traitement (voir encadré). Vous pouvez avoir des relations sexuelles, mais de nombreuses femmes renoncent à la pénétration car les frottements intensifient les symptômes. Elles privilégient alors d'autres pratiques en attendant que la muqueuse vaginale se rétablisse complètement.

Enfin, utilisez des préservatifs sans latex car la plupart des médicaments antifongiques s'attaquent à ce matériau.

Causes possibles

- Radiothérapie de la zone pelvienne
- Chimiothérapie
- Changements hormonaux affectant la flore vaginale

Conseils

- A titre de prévention, il est conseillé d'éviter les protections hygiéniques, les slips synthétiques ou les bas en nylon par exemple. Préférez les sous-vêtements en coton, en soie, et peu serrés. La toilette intime est importante : privilégiez l'eau, car savon et gel douche déséquilibrent la flore vaginale.

Mycose vaginale : pas d'effet « ping pong »

L'effet « ping pong » (réinfection) que l'on observe dans les maladies sexuellement transmissibles ne concerne pas la mycose vaginale : les cas de contagion lors d'un rapport sexuel sont exceptionnels car tant les femmes que les hommes sont porteurs du *Candida albicans*, le champignon responsable de l'infection.

- Les gants de toilette sont des nids à bactéries. Veillez donc, si vous y tenez, à en employer un propre à chaque fois. Nous vous recommandons toutefois d'utiliser la main et l'eau, ou alors une lotion grasse au pH neutre ou acide spéciale.
- Les peaux sensibles doivent penser à employer régulièrement un produit gras après le bain ou la douche. L'huile d'olive s'y prête très bien et ne coûte pas cher.

Les douleurs

Les douleurs sont souvent les premiers symptômes qui nous incitent à consulter un médecin. En cas de cancer, différents types de douleurs peuvent se manifester : dans la plupart des cas, il est possible de les soulager efficacement, pour autant que vous en parliez à votre équipe médicale.

Les douleurs en général

Les douleurs liées au cancer et aux traitements, même si elles ne se manifestent pas lors des rapports sexuels, peuvent diminuer l'intérêt pour la sexualité.

Causes possibles

- La tumeur elle-même ou des métastases
- Une intervention chirurgicale récente (douleurs liées à une plaie ou à la cicatrice)
- Les effets secondaires du traitement

Conseils

- Evitez les mouvements brusques, faites attention à la manière de vous étirer, de vous allonger, pour ne pas trop solliciter les cicatrices et éviter les douleurs.
- Masser doucement une cicatrice douloureuse à l'aide d'une crème nourrissante ou une huile de soin peut avoir un effet ramollissant. Votre pharmacien vous renseignera.
- Gymnastique adaptée, physiothérapie, relaxation ou massages permettent d'améliorer votre état général et peuvent faire partie intégrante d'un traitement antidouleur.

Faire face aux douleurs : informations utiles

Pour plus d'informations et de conseils, consultez la brochure de la Ligue contre le cancer « Les douleurs liées au cancer et leurs traitements » (voir p. 61).

Rapports sexuels douloureux

Causes possibles

- Cicatrices à la suite d'une opération
- Vagin raccourci
- Radiothérapie de la zone pelvienne et du périnée (région entre l'anus et les organes génitaux externes)
- Lubrification insuffisante du vagin
- Irritation de la muqueuse vaginale pouvant entraîner des complications comme :
 - une infection des voies urinaires (vessie, urètre, uretère);
 - une infection liée à une mycose, des bactéries ou un virus (herpès);
 - une allergie à certains savons, protections hygiéniques, préservatifs
- Contraction involontaire du vagin et pénétration difficile ou impossible en raison du poids psychique et de l'angoisse causés par la maladie (voir ci-dessous).

Recommandations

- Après une opération, renoncez à toute activité sexuelle pendant environ 6 à 10 semaines (délai plus court selon l'organe et la tumeur).

Il est vivement conseillé d'attendre la guérison des inflammations provoquées par une radiothérapie. La durée dépend du type d'intervention, des autres traitements et de votre processus de guérison. La plupart du temps, ce délai ne concerne pas les caresses échangées avec la langue et les mains.

- Consultez votre gynécologue pour exclure toute infection causée par le traitement.
- Expliquez la situation à votre compagnon et ne vous forcez pas si vous ne vous sentez pas prête. Vous pourrez ainsi chercher d'autres manières de vivre ensemble votre sexualité.

Si aucune cause corporelle n'explique vos douleurs, n'hésitez pas à consulter votre gynécologue ou un sexologue. Un thérapeute spécialisé peut vous aider si vous souffrez de contractions involontaires des muscles du vagin au moment de la pénétration (vaginisme).

- Les gels d'acide hyaluronique solubles à l'eau assurent une hygiène intime de base en humidifiant le vagin. Ils servent aussi de lubrifiants et facilitent la pénétration (voir problèmes vaginaux).

Voici ce que je peux entreprendre contre mes douleurs :

Pour le soin quotidien de la vulve ou l'entrée du vagin, utilisez une huile ou une crème grasse. Faites en sorte de vous procurer des produits de grande qualité, au parfum agréable. Ils nourrissent et protègent votre peau. Vous êtes ainsi moins sujette aux petites fissures douloureuses et aux mycoses.

- Supprimez tout facteur allergène (voir causes).
- Le choix de la position joue un rôle essentiel et permet d'éviter les douleurs.

La fatigue liée au cancer

De nombreux patients atteints d'un cancer souffrent beaucoup de fatigue généralisée. Ce type de fatigue semble insurmontable et le sommeil n'aide pas à récupérer. Un tel état d'épuisement diminue l'intérêt pour la sexualité, la capacité à éprouver des sensations et répondre aux stimulations.

Causes possibles

- La maladie elle-même
- Les traitements du cancer
- L'anémie

Conseils

- Parlez de votre fatigue à l'équipe médicale. Il est souvent possible de trouver une

Quelle position choisir?

- Les positions dans lesquelles les deux personnes sont allongées l'une à côté de l'autre permettent de réduire le poids du compagnon supporté par le corps, ménager la zone éventuellement opérée et réduire le risque de douleur.
- Assise sur le compagnon allongé sur le dos, la femme est en mesure de contrôler l'intensité et le rythme des mouvements.
- Selon la zone touchée par la maladie, la position de l'homme allongé derrière la femme est plus confortable et n'entraîne pas de douleurs. Les cicatrices ou poches de stomie gênent également moins les compagnons.

cause précise à la fatigue et la traiter.

- Essayez d'accepter d'avoir besoin de vous ménager pour le moment. Faites des pauses et remettez à plus tard ce qui peut attendre.
- Déléguez des tâches ménagères aux membres de la famille: si votre entourage vous propose de l'aide, acceptez-la.
- Poursuivez une activité physique régulière, dans la mesure de vos possibilités. Réalisée en plein air, elle vous redonnera de l'énergie et favorisera le processus de guérison.

Changements d'apparence

Le cancer et ses traitements peuvent modifier votre apparence. Si c'est le cas, votre image, à savoir la façon dont vous vous

Bon à savoir

La brochure « Fatigue et cancer » et « Activité physique et cancer » (voir p. 61) vous donnera de nombreux conseils pour faire face aux à ces états d'épuisement.

percevez, peut changer au point que vous ne vous trouviez plus du tout attirante. Accepter ces changements et votre « nouveau » corps est toutefois important pour votre bien-être en général et pour retrouver une vie sexuelle satisfaisante. Vous traverserez probablement différentes étapes avant de vous sentir à nouveau bien dans votre peau. Laissez-vous le temps et n'hésitez pas à recourir à des offres de conseil (voir p. 57 et suiv.).

Causes possibles

- Cicatrices après une opération
- Pose d'une stomie
- Modification ou ablation d'une partie du corps
- Effets secondaires des traitements

Conseils

Soins du corps, beauté

- Prenez soin de votre corps, pour vous faire plaisir et vous le réapproprier. Demandez à votre équipe soignante ou à votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer de vous mettre en contact avec un visagiste. De nombreuses unités d'oncologie offrent ce type de prestation ou des « ateliers beauté » (voir encadré p. 45).
- Si les traitements ont fait tomber vos cheveux, il existe de



nombreuses solutions pour attendre la repousse dans les meilleures conditions, à l'aide de perruques, foulards ou chapeaux par exemple.

- Les prothèses mammaires, les opérations esthétiques ou le maquillage peuvent vous aider à accepter les changements permanents.

Sentir son corps

- Commencez un loisir dans lequel vous utilisez votre corps comme la danse, la relaxation, la gymnastique, l'expression corporelle ou une activité artistique. Cela vous aidera à réconcilier corps et esprit.

Exprimer ses émotions

- Certaines personnes se sentent mieux lorsqu'elles expriment leurs sentiments négatifs, alors que pour d'autres, c'est la recherche des aspects positifs qui apporte un soulagement. D'autres encore acceptent la situation telle qu'elle est.
- Ecrivez-vous des difficultés à parler de ce que vous ressentez? Ecrire un journal intime peut vous aider à évacuer vos angoisses et à vous retrouver.

Savourer le plaisir d'être ensemble

- Gardez une lumière tamisée pendant vos relations

Cours et ateliers pour soigner son apparence

L'association d'utilité publique « Look Good Feel Better » offre régulièrement aux patientes atteintes de cancer des ateliers beauté gratuits. L'offre est disponible dans les hôpitaux d'environ 25 villes de Suisse, et dépend également du soutien de l'industrie cosmétique suisse (voir annexes).

Les patientes qui ne sont pas en traitement dans les hôpitaux concernés peuvent également participer.

Les ligues cantonales organisent également des ateliers de cosmétiques, parfois en collaboration avec Look Good Feel Better, ainsi que des cours concernant les cheveux, les perruques et les couvre-chefs. Des coiffeurs, des conseillers en couleurs et en style, des spécialistes des soins, des visagistes, etc. participent généralement à ces ateliers.

sexuelles, jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau plus en confiance avec votre corps.

- Le couple et la sexualité ne reposent pas que sur l'apparence extérieure. La véritable attirance trouve sa source dans la « chimie » et la complicité entre deux personnes.
- Lors des rapports sexuels, privilégiez par exemple la position latérale : elle permet de dissimuler une éventuelle mastectomie ou stomie.

Partager des moments d'intimité

Au début, il est naturel que l'intimité avec votre compagnon soit synonyme d'insécurité ou même d'inhibition, surtout si votre apparence a changé. L'attirance physique joue un rôle dans une relation, mais elle est secondaire par rapport à l'alchimie amoureuse et la complicité qui unit un couple.

- En attendant de vous sentir complètement à l'aise avec votre « nouveau » corps, vous pouvez utiliser des lumières tamisées pour surmonter votre appréhension.
- Si vous préférez éviter de vous montrer nue, vous pouvez porter de jolis sous-vêtements ou de beaux foulards colorés. En cachant la partie qui vous gêne, vous vous sentirez peut-être plus libre de profiter des moments d'intimité avec votre partenaire.
- Les positions sexuelles adaptées (de côté si vous avez subi une opération du sein ou portez une stomie) permettent de camoufler les parties du corps qui vous gênent.
- Faites-vous cadeau d'un séjour dans un hôtel romantique. Vous y trouverez l'atmosphère et l'offre qui conviennent à un

Astuces et idées

Peut-être allez-vous décider de « changer de tête » : nouvelles coiffure et couleur de cheveux, ou nouveau style de vêtements. La brochure de la Ligue contre le cancer « Soigner son apparence durant et après la thérapie » vous aidera dans vos choix et vous donnera des astuces pratiques (voir p. 61). Adressez-vous également à votre ligue cantonale ou régionale.

couple. Vous pouvez aussi aller à un cours ou suivre un séminaire afin de découvrir de nouveaux horizons et d'autres possibilités d'élargir votre vie intime et sexuelle.

- Cours et séminaires de soutien s'adressent également aux femmes célibataires (voir p. 63–65).

Après un cancer du sein

Si vous avez subi l'ablation d'un sein, vous vous sentez probablement touchée de plein fouet dans votre image corporelle et votre féminité. Il est normal que vous ayez besoin d'un temps d'adaptation pour développer une nouvelle perception de votre corps, accepter la prothèse, votre cicatrice ou votre nouveau sein si vous avez opté pour une reconstruction mammaire.

Peut-être avez-vous tendance à fuir le regard de votre compagnon et l'intimité physique. Ces réactions peuvent créer des malentendus et il est possible qu'il se sente rejeté. Pour cette raison, il est essentiel que le couple parle de ses doutes, de ses inhibitions, de ses craintes et de certains schémas comportementaux. Il arrive souvent que la femme projette sur son compagnon les sentiments de dévalorisation qu'elle ressent elle-même. Votre compagnon

ne pense pas forcément comme vous. La féminité, loin de se limiter à la poitrine, réside aussi dans l'attitude, la personnalité. Votre compagnon est probablement surtout reconnaissant que vous ayez suivi le meilleur traitement dans votre situation.

En cas d'œdème lymphatique

Après une ablation des ganglions lymphatiques ou d'une radiothérapie locale, un œdème lymphatique peut notamment apparaître dans les bras – selon l'opération dans les jambes, la cage thoracique, la poitrine ou le visage. Il s'agit d'une accumulation de liquide et de protéines qui entraînent un gonflement des tissus. Il arrive qu'un œdème important entrave la mobilité, provoque des douleurs et altère l'image corporelle ainsi que la confiance en soi. Son apparition est parfois inévitable. Une fois déclaré, il nécessite une prise en charge par un physiothérapeute spécialisé (voir « L'œdème lymphatique en cas de cancer », p. 61).

En cas de stomie

Si vous portez une stomie, vous trouverez de nombreux conseils pour vous faciliter le retour au quotidien dans les brochures « L'iléostomie », « La colostomie », ou « L'urostomie » (voir p. 61 et suiv.).

Elles recensent notamment les adresses de centres de stomathérapie dans votre région. Vous pouvez leur soumettre des problèmes de tout ordre, y compris ceux de votre vie sexuelle. Vous pouvez aussi prendre contact avec ilco, l'association des groupes d'entraide pour les personnes porteuses d'une stomie (voir p. 63). Elle vous proposera des solutions et des conseils adaptés à votre cas personnel.

Après une ablation du larynx

Si vous avez subi l'ablation du larynx suite à un cancer, le guide de la Ligue contre le cancer «Vivre sans larynx» vous fournira de

nombreux conseils pour la vie de tous les jours et les soins de votre trachéotomie. N'hésitez pas à prendre contact avec l'association d'entraide pour personnes ayant subi l'ablation du larynx de votre région (voir annexes).

Lésions des zones érogènes

La maladie et les traitements entraînent une possible perte ou limitation d'une zone du corps que vous jugiez excitante ou *érogène*. Peut-être vous sentez-vous soudain entravée dans votre ressenti ou votre capacité de réac-

Voici ce qui pourrait m'aider à me sentir mieux dans mon corps :

tion. A l'inverse, il peut arriver que certaines zones deviennent hypersensibles et procurent des sensations désagréables au toucher. Votre médecin vous donnera toutes les explications nécessaires, n'hésitez pas à lui poser vos questions.

Causes possibles

- Opération des seins (mastectomie) ou de la vulve (vulvectomie)
- Lésions nerveuses ou des vaisseaux consécutives à une opération ou une radiothérapie
- Irritation provisoire de la peau ou des muqueuses ou insen-

sibilité après une chimiothérapie ou une radiothérapie

Conseils

- Après une opération du sein ou une intervention gynécologique, caresses et doux massages peuvent détourner l'attention des régions du corps qui ont subi des modifications. Il est probable que vous découvriez ainsi de nouvelles zones érogènes, sources de bien-être : il s'agit de la nuque, du cou, du lobe de l'oreille, de l'arrière des genoux, des fesses, de l'intérieur des cuisses, de la région du périnée ou parfois de l'anus.

J'éprouve des sensations agréables et excitantes lorsque :

- Dans un premier temps, ne craignez pas de vous caresser seule. Vous pouvez aussi guider votre compagnon ou vous aider d'un vibromasseur. En somme, en fonction de la personne et de la situation, chaque partie du corps est potentiellement érogène.

L'incontinence urinaire

Certains traitements contre le cancer peuvent entraîner une incontinence urinaire transitoire. Elle affecte la vie quotidienne et gêne la personne concernée lors des rapports sexuels ou les rend désagréables.

Causes possibles

- Opération et/ou radiothérapie de la zone pelvienne.
- Lésions des voies nerveuses.
- Affaiblissement des sphincters du col vésical (consécutif à l'introduction d'une sonde provisoire par ex.).
- Effets indésirables affectant parfois les reins et la vessie à la suite de certaines chimiothérapies.
- Perte de la sensation de « vessie pleine ».
- Affaiblissement de la musculature du plancher pelvien.

Conseils

Les pertes urinaires à la suite d'une opération sont la plupart du temps provisoires. Si elles perdurent ou sont constantes, consultez votre médecin traitant ou votre gynécologue. Les causes et degrés de gravité de l'incontinence urinaire sont différents, chacune nécessitant des mesures spécifiques (médicaments, physiothérapie, protections hygiéniques, etc.).

- Essayez de vider régulièrement votre vessie, surtout avant les rapports sexuels, même si vous n'en ressentez pas le besoin impérieux.
- Vous pouvez effectuer des exercices de renforcement de la musculature pelvienne. Votre médecin pourra vous prescrire des séances de physiothérapie près de chez vous.
- Voici un exercice que vous pouvez faire seule: contractez les muscles de la vulve et de l'intestin quelques secondes

Pour en savoir davantage sur la gymnastique du plancher pelvien

Consultez la page 63.

en expirant, sans contracter vos abdominaux et sans vous crispier. Relâchez vos muscles en inspirant. Cet exercice peut aussi augmenter le plaisir sexuel : il fait partie des exercices de Kegel.

Les sondes vésicales

Les troubles urinaires peuvent nécessiter la mise en place d'une sonde vésicale (tuyau qui permet

l'élimination de l'urine) généralement provisoire. Une telle sonde n'empêche en principe pas les relations sexuelles car le vagin et le canal de l'urètre sont séparés.

Il est toutefois possible que la sonde gêne la patiente. Si la situation devait se prolonger, demandez à votre médecin si une autre option peut vous assurer un confort maximal pendant les rapports sexuels.



Un mot pour votre compagnon ou votre compagne

**Cher lecteur,
Chère lectrice,**

Depuis que vous savez votre compagne atteinte d'un cancer, votre vie et votre couple ont sans doute changé. Vous pouvez être envahi par des sentiments divers comme la tristesse, la peur, l'incertitude, la colère ou la culpabilité, et vous ignorez parfois quelle attitude adopter. Vos réactions peuvent varier, suivant les moments, entre la compassion, la distance, la fuite ou la révolte.

Toutes vos émotions sont légitimes, il n'y a pas de sentiments « justes ou faux ». L'important est de ne pas les étouffer. Certains des sentiments que vous ressentez ne s'adressent peut-être pas à la personne malade, mais à la maladie (rejet par ex.). Le dialogue et la communication aideront à éviter les malentendus avec votre compagne. Beaucoup de choses peuvent se dire pour autant que l'on respecte l'autre.

Dans le domaine de la sexualité, il est possible que vous rencontriez vous-même certains problèmes: manque de désir, pénétration difficile, voire impossible (« pannes sexuelles »). Si les problèmes de-

vaient se prolonger, n'hésitez pas à effectuer un contrôle auprès de votre médecin traitant pour vérifier qu'aucune cause médicale n'est à l'origine de vos difficultés.

Vous aurez sans doute besoin de temps vous aussi, pour faire le point et retrouver un équilibre dans votre vie de couple. Avant tout, gardez en tête toutes les choses importantes qui le soudent en dehors de la sexualité: la tendresse, la complicité, la communication ou le soutien mutuel par exemple.

Si le dialogue est particulièrement difficile dans votre couple, il peut s'avérer utile de consulter un professionnel, un psychologue ou un sexologue. Il vous aidera à clarifier la situation. Vous pouvez vous adresser à votre ligue cantonale ou régionale ou à la Ligne InfoCancer pour déterminer ce qui vous conviendrait le mieux. Au besoin, vous y serez orientés vers d'autres spécialistes.

La brochure « Accompagner un proche atteint de cancer » de la Ligue contre le cancer (voir p. 61) vous fournira également conseils et pistes de réflexion.

Les questions suivantes peuvent guider votre réflexion :

- Qu'est-ce que j'apprécie particulièrement chez ma compagne ?
- Quelle est la place de la sexualité dans notre relation ?
- Suis-je prêt à renoncer à certaines pratiques sexuelles si la santé et le bien-être de ma compagne l'exigent ?
- Quelles options s'offrent à moi ?
- Qu'est-ce qui provoque chez moi en ce moment un sentiment de malaise pendant les rapports sexuels ?
- Existe-t-il des possibilités d'y remédier ?
- Qu'ai-je envie d'exprimer à ma compagne sur mes préférences, mes aversions, mes craintes ou mes désirs ?
- Quelles nouvelles modalités sexuelles s'offrent à nous ?
- Comment puis-je montrer à ma compagne à quel point elle reste importante et attirante pour moi ?
- Que m'apporte le fait de l'accompagner dans son traitement et son processus de guérison ?

Vers un nouvel équilibre

En matière de sexualité, vous aurez constaté qu'il est difficile de donner des conseils valables en toute circonstance et pour toutes les femmes atteintes d'un cancer. Nous espérons cependant que la lecture de cette brochure vous aura aidée à faire le point sur votre situation. Voici quelques pistes susceptibles d'être utiles au plus grand nombre :

- Le cancer est une maladie grave dont l'issue peut s'avérer fatale en l'absence de traitement. Dans de nombreux cas, il est possible de freiner l'évolution de la maladie ou d'obtenir une rémission, voire une guérison. Toutefois, il arrive souvent que la patiente souffre de limitations importantes.
- Considérer la maladie comme une occasion de découvrir de nouvelles pratiques ou de mieux vous connaître : que désirez-vous ? De quelle intimité avez-vous besoin ? Quelle est votre définition de la sexualité ?
- Si la sexualité jouait un rôle important dans votre vie avant la maladie, ayez confiance, vous retrouverez peu à peu votre désir sexuel après les traitements. Ne vous laissez toutefois presser à rien qui vous déplaît.
- Osez expérimenter de nouvelles formes de sexualité.
- Les soins et massages prodigués à votre corps, ou une activité physique qui vous procure du plaisir renforcent votre estime de vous-même. Vous regagnez confiance en vous.
- La sexualité, c'est aussi se donner du plaisir seule. Fixez-vous des rendez-vous réguliers (une fois par semaine par ex.) au cours desquels vous ne vous occupez que de vous, dans une ambiance propice à l'excitation érotique (musique, bougies, parfum sensuel, coupe de champagne). Accordez-vous le temps que vous jugez nécessaire.
- Maintenez un échange avec votre compagnon, parlez-lui de ce que vous ressentez et intéressez-vous à ses besoins. La tendresse et l'affection peuvent être un ciment important de votre relation, voire représenter l'occasion d'un nouveau départ.
- Changer certaines de vos habitudes dans le domaine de la sexualité peut vous aider à aller de l'avant. Tournez-vous uniquement vers ce qui vous inspire et ne vous forcez pas si certaines choses vous déplaisent. Et avant tout, souvenez-vous : vous n'êtes pas

seule ! De l'aide extérieure est disponible, profitez-en. Si vous ne savez pas vers qui vous tourner ou que vous avez simplement envie de vous confier à une oreille extérieure, adressez-vous sans hésiter à votre ligue cantonale contre le cancer, ou à la Ligne InfoCancer – ils sauront vous écouter, et vous aiguiller vers d'autres spécialistes au besoin.

Nous vous souhaitons de tout cœur d'accepter les changements intervenus dans votre corps et votre esprit et de découvrir votre nouvelle trajectoire de vie.

Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous donner des forces et faciliter votre réadaptation.

La psycho-oncologie

Les conséquences d'un cancer vont bien au-delà des aspects purement médicaux: la maladie affecte aussi la vie psychique. Les personnes touchées souffrent notamment de dépression, d'angoisse et de tristesse. Si vous en ressentez le besoin, faites appel à une personne formée en psycho-oncologie.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent offrir des conseils ou une thérapie car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

Ateliers beauté

Liges cantonales et fondations comme «Look Good... Feel better» offrent régulièrement des ateliers beauté gratuits aux femmes atteintes d'un cancer. Renseignez-vous auprès de la ligue la plus proche de chez vous.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, des réponses en matière d'assurances ou des cours. Par ailleurs, elle aide aussi à remplir des directives anticipées et oriente les personnes vers des professionnels pour traiter un œdème lymphatique, garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une conseillère spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent s'effectuer via Skype, à l'adresse: krebstelefon.ch

Cancerline: pour chatter sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, enfants, adolescents et adultes peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y recevront des informations au sujet du cancer, ils pourront poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe. Du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.



Cancer: comment en parler aux enfants ?

Vous avez appris que vous êtes malade et vous avez des enfants: qu'ils soient petits ou grands, vous vous demanderez bientôt comment aborder avec eux le sujet ainsi que les possibles conséquences de votre cancer.

Vous trouverez dans le dépliant « Cancer: comment en parler aux enfants ? » des suggestions pour parler de la maladie avec eux. Il contient aussi des conseils à l'intention des enseignants. La Ligue publie également une brochure utile, sous le titre « Quand le cancer touche les parents: en parler aux enfants ».

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous aident à arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre en place des entretiens de suivi gratuits.

Stages

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des stages de durée variable: www.liguecancer.ch/stages. Le programme est publié dans une brochure (voir p. 62).

Activité physique

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance en soi et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport adaptés aux personnes atteintes d'un cancer: renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale,

et consultez la brochure « Activité physique et cancer » (voir p. 61).

Autres personnes touchées

Les contacts avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peuvent vous redonner du courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

Forums de discussion

Il existe sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer (Suisse). Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer: www.ligue-cancer.asso.fr.

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches.

Service de soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services de soins à domicile. Vous pouvez faire appel à eux pendant toutes les phases de la maladie. Ils vous conseillent à la maison pendant et après les cycles de traitement, notam-

ment sur les effets secondaires. Votre ligue cantonale vous communiquera une adresse.

Conseils en alimentation

De nombreux hôpitaux offrent des consultations en alimentation. Vous trouvez par ailleurs des conseillers indépendants collaborant la plupart du temps avec les médecins et regroupés en une association :

Association suisse des diététiciens et diététiciennes diplômé-e-s ES/HES (ASDD)

Altenbergstrasse 29

Case postale 686

3000 Berne 8

Tél. 031 313 88 70

service@svde-asdd.ch

www.svde-asdd.ch

Sur la page d'accueil, le lien *Liste des diététicien/nes* dipl. vous permet de trouver l'adresse d'un professionnel dans votre canton.

palliative ch

Vous trouvez sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Indépendamment de votre domicile, ils assurent aux personnes concernées un accompagnement optimal et des soins.

palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs

Bubenberplatz 11

3011 Berne

Tél. 044 240 16 21

info@palliative.ch

www.palliative.ch

Les assurances

Les frais des traitements contre le cancer sont pris en charge par l'assurance obligatoire pour autant qu'il s'agisse de thérapies reconnues ou que le produit figure sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP): www.bag.admin.ch → Thèmes → Assurance-maladie → Liste des spécialités (LS). Votre médecin doit vous donner les précisions nécessaires à ce sujet.

En cas de conseils ou de traitements supplémentaires non médicaux, la prise en charge par l'assurance obligatoire ou l'assurance complémentaire n'est pas garantie. Informez-vous avant le début du traitement. Votre ligue cantonale peut également vous accompagner dans ces démarches.

Pour de plus amples informations sur la question des assurances, nous vous invitons à consulter la brochure «Cancer: prestations des assurances sociales» (voir p. 62).

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Les traitements médicamenteux des cancers**
Chimiothérapie, thérapie antihormonale, immunothérapie
- **Le traitement médicamenteux à domicile: les chimiothérapies orales**
- **La radiothérapie**
- **Journal des douleurs**
- **DOLOMETER® VAS**
Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur
- **Parallèles? Complémentaires?**
Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie
- **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements**
- **Fatigue et cancer**
Identifier les causes, trouver des solutions
- **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
Peau, coiffure, couleurs et vêtements: les conseils de la Ligue contre le cancer
- **Activité physique et cancer**
Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- **Le mouvement fait du bien**
Exercices à réaliser après une opération du sein
- **Accompagner un proche atteint de cancer**
Suggestions et conseils pour les parents et amis des personnes touchées
- **Soigner un proche et travailler: une mission possible**
Dépliant de 8 pages pour mieux concilier activité professionnelle et soins prodigués à un proche
- **Quand le cancer touche les parents**
En parler aux enfants
- **Cancer: comment en parler aux enfants?**
Dépliant de 8 pages pour les parents et les enseignants
- **Le cancer du sein**
- **Une prothèse mammaire**
- **Un nouveau sein?**
- **Le cancer des ovaires**
- **Le cancer de l'utérus**
- **Le cancer du col de l'utérus**
- **La colostomie**
- **L'ileostomie**
- **L'urostomie**
- **Vivre sans larynx**

- **Stages**
Pour des personnes touchées par le cancer
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
Des réponses aux questions que se posent les familles fortement touchées par le cancer
- **Cancer: prestations des assurances sociales**
- **Les directives anticipées de la Ligue contre le cancer: mes volontés en cas de maladie et de décès**
- **Décider jusqu'au bout**
Brochure sur les directives anticipées
- **Cancer: quand l'espoir de guérir s'amenuise**
Guide de l'offre en soins palliatifs

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone: 0844 85 00 00
- Courriel: boutique@liguecancer.ch
- Internet: www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La grande majorité vous est remise gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Votre avis nous intéresse

Vous avez un avis sur nos brochures? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse www.forumcancer.ch. Votre opinion nous est précieuse!

Ressources bibliographiques

Le livre blanc – cancer du sein, cancer de la prostate: vie intime et sexuelle par Médecin & Hygiène en 2012

J'ai envie de comprendre ma sexualité (femme), Weigand Ellen, en collaboration avec Francesco Bianchi-Demichele, Editeur Médecine et Hygiène, 2013

La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines, Blanc Catherine, Editions de La Martinière, 2004

La sexualité décomplexée: 50 idées reçues... revues et corrigées, Blanc Catherine, Flammarion, 2015

L'intelligence érotique: Faire vivre le désir dans le couple, Perel Esther, Robert Laffont, 2007

Femme désirée, femme désirante, Flaumenbaum Danièle, Petite bibliothèque Payot (2011)

Le site www.rose-bonbon.fr invite les lectrices à une initiation originale à la littérature érotique.

Certaines ligues contre le cancer disposent d'une bibliothèque où vous pouvez emprunter des ouvrages gratuitement. Renseignez-vous auprès de la ligue la plus proche de chez vous (voir p. 66).

La Ligue suisse contre le cancer dispose d'une bibliothèque spécialisée dont le catalogue est disponible en ligne: www.liguecancer.ch → Accès spécialistes → Littérature → Bibliothèque spécialisée

Plancher pelvien

www.inkontinex.ch

Traitements non médicamenteux → Rééducation du plancher pelvien
La Société suisse d'aide aux personnes incontinentes propose des exercices spéciaux pour les femmes.

Jeux et DVDs

Accessoires, films, jeux, littérature érotique, «soirées sextoys»: le site www.bonbonrose.ch propose un vaste choix pour couples et célibataires.

Internet

(Par ordre alphabétique)

Si vous faites vos recherches en employant des mots-clés comme «médecine sexuelle», «conseils sur la sexualité», «thérapie sexuelle», «sexothérapie», «pédagogie sexuelle» ou bien encore «sciences de la sexualité», vous trouverez des résultats valables (cette recommandation vaut pour les recherches limitées à la Suisse). Les pages trouvées vous guideront, indépendamment du sujet de la maladie (sur laquelle il existe une multitude de pages aussi).

En revanche, nous vous déconseillons les prestataires de service qui n'appar-

tiennent à aucune société professionnelle et s'avèrent incapables de justifier d'une formation reconnue.

Offre de la Ligue contre le cancer

www.krebsforum.ch

Forum Internet de la Ligue contre le cancer.

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer.

www.krebsliga.ch/cancerline

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes: Du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.

www.liguecancer.ch/migrants

Cette adresse propose des informations en albanais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc et anglais.

www.liguecancer.ch/stages

La Ligue contre le cancer propose des stages de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.

Groupes d'entraide

www.gist.ch

Groupe d'entraide pour les personnes touchées par les tumeurs stromales gastro-intestinales (GIST).

www.ilco.ch

Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées.

www.kehlkopfoepierte.ch

Groupes régionaux pour personnes laryngectomisées.

www.gmosuisseromande.ch

Association Suisse des Greffés de la Moelle Osseuse.

www.lymphome.ch

Organisation suisse de patients pour les personnes atteintes de lymphomes et leurs proches.

www.multiples-myelom.ch

Groupe de contact sur le myélome en Suisse.

conrad.rytz@gmail.com

Groupe suisse d'entraide pour les malades du pancréas GSP.

www.selbsthilfeschweiz.ch

«Info entraide Suisse»: adresses de groupes d'entraide pour personnes touchées et proches.

www.vivre-comme-avant.ch

Association suisse des femmes opérées du sein.

[Autres institutions ou sites spécialisés](#)

www.cancer.ca

Site de la Société canadienne du cancer.

www.espacecancer.chuv.ch

Site du CHUV de Lausanne.

www.infocancer.org

Site français consacré aux différents types de cancer.

www.ligue-cancer.net

Site de la Ligue française contre le cancer.

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs.

www.planetesante.ch

Site de santé destiné au grand public romand.

www.psychiatrie.ch

www.psychologie.ch

www.sante-sexuelle.ch

L'organisation faitière suisse qui regroupe les centres de consultation et de formation pour la santé sexuelle, ainsi que les associations professionnelles de ces domaines.

S'engage en faveur de la promotion de la santé sexuelle et reproductive et du respect des droits sexuels.

www.sggg.ch

Gynécologie suisse SSGO est une société médicale innovatrice qui a pour but de promouvoir la gynécologie et l'obstétrique en Suisse aux plans scientifique, pratique et éthique. La mission de la société est d'assurer la santé de la femme.

www.smgp.ch

La Société suisse de phytothérapie médicale propose sur son site un index des pharmacies spécialisées en phytothérapie.

www.swissexology.com

Liste de praticiens reconnus

www.zismed.ch

Centre pour la médecine et la sexologie interdisciplinaires.

[Cours, ateliers et séminaires](#)

www.apprendre-a-vivre-avec-le-cancer.ch

Site de l'association «Apprendre à vivre avec le cancer», groupes d'éducation et de soutien animés par des professionnels de la santé et proposés à toutes les personnes concernées par le cancer, en tant que personne malade ou en tant que proche.

www.lgfb.ch

Site officiel de «Look Good Feel Better», ateliers de beauté gratuits pour les femmes atteintes d'un cancer.

[Couple: cours, massages, soirées thématiques](#)

www.wellness-flow.com

Propose soirées, week-end, stages de massages (y compris tantriques) en couple. Des livres sur le tantra y sont aussi proposés à la vente.

www.psychospa.ch

La psychologue, conseillère conjugale et sexologue Laurence Dispaux organise (à Morges) avec son équipe des soirées spéciales pour les couples intitulées « Prendre soin du couple ». Elle vous renseigne avec plaisir.

Sites en anglais

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

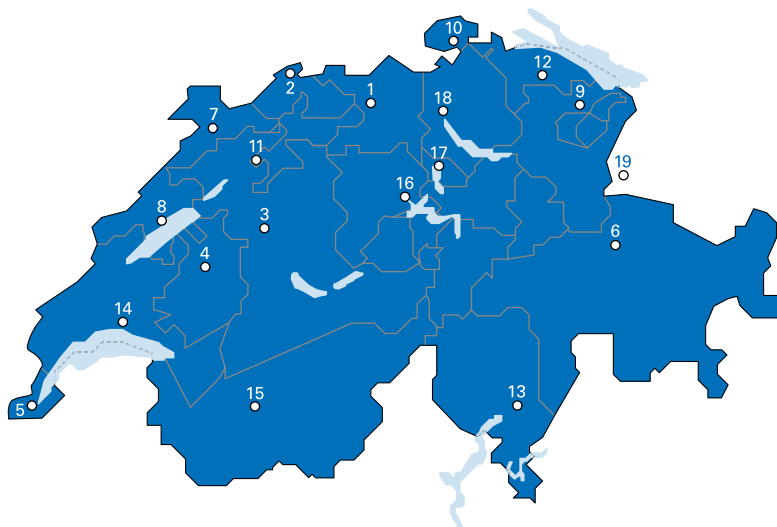
www.cancersupport.ch

Site de l'ESCA (English speaking cancer association): il s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse.

Sources

Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâtoise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants,
les adolescents et
les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts./min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

**Vos dons sont
les bienvenus.**

Ligne InfoCancer

0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.