



Après un diagnostic de cancer du sein

Si vous avez appris que vous êtes atteint(e) d'un cancer du sein, vous avez probablement déjà eu une mammographie, d'autres examens d'imageries et une biopsie (prélèvement d'un échantillon de tissu pour détecter un cancer). D'autres tests ont peut-être été réalisés sur les cellules cancéreuses pour voir si elles présentent des changements au niveau de protéines ou de gènes spécifiques. Vous pouvez aussi avoir passé d'autres examens ou analyses visant à déterminer si le cancer s'est propagé ailleurs. Ces tests aident vos médecins à déterminer le type de cancer du sein, son stade et les traitements possibles.

Le cancer du sein peut être traité de diverses manières, notamment par chirurgie ou par radiothérapie et avec des médicaments comme la chimiothérapie, l'hormonothérapie, l'immunothérapie ou les thérapies ciblées. Il est souvent nécessaire d'utiliser plusieurs types de traitement. Le choix du traitement dépend principalement du type et du stade de votre cancer du sein. Il dépend aussi des résultats des tests réalisés sur les cellules cancéreuses, de vos problèmes de santé éventuels et de vos préférences, ainsi que du fait que vous soyez ou non ménopausée.

Il est important de savoir que certains traitements peuvent modifier le cycle menstruel et peuvent rendre une grossesse plus difficile à démarrer. Si vous parlez de ces facteurs avec votre médecin avant le début de votre traitement, il peut vous aider à décider des traitements qui vous conviennent le mieux tout en protégeant votre capacité à avoir des enfants.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- De quel type de cancer du sein s'agit-il ?
- Quel est le stade de ce cancer du sein, et qu'est-ce que cela signifie ?
- Que savez-vous d'autre concernant mon cancer du sein sur la base des résultats des tests ?
- D'autres tests seront-ils nécessaires ?

- Quels traitements me conseillez-vous pour mon cancer du sein ?
- Quels sont les effets secondaires possibles du traitement ?
- Le traitement affectera-t-il ma capacité à avoir des enfants ? Y a-t-il quelque chose qui peut protéger ma fertilité ?

À quoi s'attendre pendant le traitement

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

Les effets secondaires ne sont pas les mêmes pour toutes les personnes qui suivent un traitement contre le

cancer du sein. Par exemple, les effets secondaires de la chirurgie sont différents de ceux de la chimiothérapie, de l'hormonothérapie, de l'immunothérapie, des thérapies ciblées ou de la radiothérapie. D'autre part, un même traitement peut provoquer différents effets secondaires d'une personne à l'autre. Vous devriez également savoir s'il est nécessaire d'utiliser une méthode de contraception pendant le traitement.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- Quelles sont mes options de traitement ? Lesquelles me conseillez-vous, et pourquoi ?
- Quel est le but du traitement ?
- Quels sont les effets secondaires possibles, et que puis-je faire si je les ressens ?
- Comment allons-nous savoir si le traitement a l'effet voulu ?
- À quelle fréquence le traitement sera-t-il administré et combien de temps durera-t-il ?
- Où dois-je aller pour le traitement, et puis-je m'y rendre moi-même en voiture ?
- Est-ce que je pourrai poursuivre mes activités habituelles comme travailler, faire de l'exercice physique ou avoir des rapports sexuels ?
- Devrais-je utiliser une méthode de contraception pendant le traitement ?

À quoi s'attendre après le traitement

Après le traitement, l'équipe de soins du cancer vous aidera à gérer vos effets secondaires éventuels. Vous passerez régulièrement des tests pour voir si votre cancer est revenu ou si un autre cancer est survenu dans une autre partie du corps.

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

Il est essentiel d'avertir votre médecin ou un membre de l'équipe de soins du cancer si vous présentez des effets secondaires qui persistent après le traitement, ou si vous ressentez tout nouveau symptôme.

Vous pourriez également avoir des difficultés à vous adapter aux changements de votre corps après le traitement. Par exemple, vous pourriez perdre tout ou partie d'un sein après une intervention chirurgicale ou présenter des changements cutanés après une radiothérapie. Si cela vous préoccupe, parlez-en à

votre équipe de soins du cancer pour savoir quelles options sont disponibles pour vous aider à gérer ces changements.

Il se peut également que vous ayez des changements de votre cycle menstruel, que vous ne puissiez pas devenir enceinte ou que vous ayez des cicatrices après l'opération. Demandez à votre équipe de soins du cancer à partir de quel moment vous pourriez essayer d'avoir un enfant. Si vous avez suivi une intervention pour préserver votre fertilité, posez des questions sur la nécessité d'utiliser une méthode de contraception et sur la planification familiale.

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

Même si vous avez terminé votre traitement et que vous vous sentez bien, il est important de demander à votre équipe de soins du cancer quelle est la fréquence recommandée de tests de suivi pour évaluer si le cancer du sein est revenu.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- À quelle fréquence dois-je consulter mon équipe de soins du cancer ?
- Vais-je avoir besoin de tests pour déterminer si le cancer est revenu ou si le traitement a entraîné des problèmes ?
- Sera-t-il nécessaire de passer des tests de dépistage d'autres cancers courants pour les détecter en stade précoce, par exemple une coloscopie ?
- Est-il nécessaire d'avoir un plan de suivi après le traitement ?
- Devrais-je utiliser une méthode de contraception après le traitement ?
- Quand et comment puis-je savoir si je suis encore capable d'être enceinte une fois mon traitement terminé ?
- Y a-t-il des effets secondaires tardifs ou à long terme du traitement que je devrais surveiller ?
- Quand et comment devrais-je contacter mon équipe de soins du cancer ?
- Où puis-je obtenir mon dossier médical après le traitement ?

Rester en bonne santé

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour vous maintenir en bonne santé pendant et après le traitement du cancer du sein, comme bien manger, faire de l'exercice physique, atteindre et maintenir un poids sain, ne pas fumer et éviter l'alcool. Cela peut aussi réduire les chances d'avoir un nouveau cancer du sein ou d'autres cancers.

N'oubliez pas de vous soumettre à un dépistage pour d'autres types de cancers et de continuer à vous faire examiner pour détecter d'autres problèmes de santé. Parlez à votre médecin du programme de test et de suivi le mieux adapté à votre situation.

Faire face à vos sentiments

Avoir un cancer du sein peut mener à des sentiments d'inquiétude, de tristesse ou d'anxiété. Vous pourriez également avoir des difficultés à vous adapter aux changements de votre corps ou de fertilité après le traitement. Par exemple, vous pourriez perdre tout ou partie d'un sein après une intervention chirurgicale. Il

est normal d'éprouver ces sentiments, et il existe des moyens de vous aider à y faire face.

- N'essayez pas de gérer vos émotions sans aucune aide. Parlez de vos sentiments, quels qu'ils soient.
- C'est normal de se sentir triste ou déprimé de temps en temps, mais informez votre équipe de soins du cancer si vous ressentez ces sentiments pendant plus de quelques jours.
- Faites ce qui vous fait plaisir, comme aller au cinéma, au restaurant, passer du temps dans la nature ou assister à un événement sportif, si votre médecin vous y autorise.
- Obtenez de l'aide pour les tâches ménagères.

Vous pouvez faire appel à votre famille, à vos amis, à des groupes religieux ou à un membre du clergé. Certaines personnes trouvent utile de parler avec d'autres personnes qui ont vécu la même chose, en joignant un groupe de soutien. D'autres se tournent vers une consultation individuelle. Parlez de ce que vous ressentez à votre équipe de soins du cancer. Elle peut vous aider à trouver le type de soutien qui vous convient.

Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir de l'aide au quotidien et un soutien, appelez l'American Cancer Society au numéro **1-800-227-2345** ou visitez notre site Internet : **cancer.org/breastcancer**. Nous sommes là pour vous.



cancer.org | 1.800.227.2345

FRENCH
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080814-Rev. 8/22

