

J'apprends à vivre avec les séquelles du cancer

Le site du Docteur Michel STRUYE

Adresse du site : www.docvadis.fr/michel-struye



Validé par

le Comité Scientifique Oncologie

Le cancer et ses traitements laissent parfois des traces, comme une ablation du sein ou une dérive de l'appareil digestif. Associés à des problèmes moins visibles (incontinence, problèmes sexuels, fatigue...), ces séquelles sont souvent dures à porter après un cancer.

Quelles sont les séquelles après un cancer ?

Le traitement de certains cancers rend inévitable une chirurgie mutilante, comme une ablation du sein, une chirurgie orthopédique ou encore une dérivation de l'appareil digestif entraînant le port d'une poche. En plus du poids psychologique de voir son corps mutilé, ces opérations entraînent des contraintes au quotidien (mobilité, port de prothèses, poche à vider régulièrement...). Le cancer engendre souvent une grande fatigue, causée par plusieurs facteurs : la maladie elle-même, les traitements, une perte de poids, l'angoisse occasionnée par la maladie, des troubles du sommeil, etc. Les douleurs chroniques provoquées par certains traitements peuvent persister plusieurs mois après l'arrêt de ces traitements. Des problèmes sexuels peuvent apparaître suite à des traitements, mais sont aussi parfois causés par une modification de l'image corporelle. Par ailleurs, certains traitements entraînent une infécondité. Enfin, certains traitements et le choc psychologique sont susceptibles de provoquer des troubles de la mémoire ou de la concentration. Fort heureusement, les séquelles lourdes sont rares et les désagréments de l'après-cancer peuvent être pour la plupart soulagés par une prise en charge efficace.

J'ai du mal à vivre avec mon corps mutilé : que puis-je faire ?

Quelle que soit l'opération que vous avez subie, un spécialiste vous aidera à faire face : un stomatologue vous donnera des conseils adaptés pour vivre au quotidien malgré votre poche digestive, l'équipe médicale

qui vous a opéré du sein pourra vous proposer une reconstruction mammaire ou une prothèse adaptée, etc. Malgré ces solutions, il est souvent difficile de se réapproprier son corps, et les séquelles psychologiques sont parfois aussi lourdes que les cicatrices physiques. Il est important de demander un soutien psychologique pour pouvoir exprimer cette souffrance et reprendre une vie apaisée. Pour cela, vous pouvez faire appel à un psycho-oncologue, qui est un psychiatre ou psychologue spécialisé en cancérologie. Connaissant parfaitement les problèmes spécifiques aux séquelles du cancer, il saura identifier vos problèmes et pourra vous proposer une thérapie adaptée (groupe de parole, traitement médicamenteux, thérapie cognitive et comportementale, etc.).

Comment puis-je reprendre une vie sexuelle normale ?

Certaines opérations chirurgicales, notamment suite à un cancer de la prostate, entraînent des problèmes sexuels (baisse de la libido, troubles érectiles, etc.), mais les troubles vraiment handicapants sont rares et sont le plus souvent limités par un traitement adapté. L'hormonothérapie a également des conséquences négatives sur la vie sexuelle. Les difficultés sexuelles sont cependant souvent dues à la modification de l'image de soi, modification qui nécessite de se sentir à nouveau bien dans sa peau avant de reprendre une sexualité normale. Une poche digestive, une amputation suite à une chirurgie orthopédique, ou encore une ablation du sein entraînent logiquement une gêne vis à vis de votre partenaire. Parlez-en avec lui et, si vous en sentez le besoin, tournez-vous vers un sexologue ou un onco-sexologue qui vous permettra de lever les blocages avec votre partenaire, via des thérapies individuelles ou de couple.

Vais-je avoir des douleurs après mon cancer ?

Certains médicaments utilisés en chimiothérapie endommagent le système nerveux. Des douleurs particulières, appelées douleurs neuropathiques peuvent alors survenir sans raison apparente : une sensation de brûlure ou de décharge électrique, une douleur au froid ou aux changements de température, des fourmillements et des picotements désagréables sur et sous la peau. Ces douleurs peuvent durer plusieurs mois ou plusieurs années après l'arrêt des traitements. Une douleur chronique peut également s'installer sans cause visible et être particulièrement envahissante moralement et physiquement. Ces douleurs chroniques peuvent avoir des conséquences importantes sur la qualité de vie : perte d'autonomie, handicap, etc. Toute douleur doit être signalée à votre médecin qui choisira le bon traitement pour la soulager : médicaments, kinésithérapie, hypnose, etc.

Ces séquelles physiques m'ouvrent-elles des droits ?

Pendant et après le cancer, un handicap particulièrement sévère ouvre droit à une carte d'invalidité et à plusieurs avantages visant à faciliter votre vie quotidienne. Il existe différentes aides financières selon votre handicap : la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), l'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH), l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), etc. Renseignez-vous dans un premier temps auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) de votre département pour connaître vos

droits. Vous pouvez également vous tourner vers divers organismes sociaux et médico-sociaux, notamment les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) et les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC). On vous proposera peut-être une consultation pluridisciplinaire d'aide au retour au travail.

De nombreuses structures, comme par exemple les comités départementaux de la Ligue contre le cancer, organisent des groupes de parole animés par un psycho-oncologue et ouverts aux personnes ayant ou ayant eu un cancer. Ces groupes vous permettront de créer des liens avec d'autres personnes vivant la même situation, de partager vos préoccupations et d'exprimer librement vos sentiments.