



Et si nous prenions
SOIN DE NOUS ?

Se réapproprier UN CORPS TRANSFORMÉ

L'image corporelle et l'estime de soi sont étroitement liées.¹

Dans une société où le paraître peut avoir de l'importance, les changements corporels induits par le cancer et ses traitements peuvent avoir des **répercussions psychologiques non négligeables**. Ils transforment à la fois le corps et l'image du corps, pouvant fragiliser **l'identité corporelle, l'estime et la confiance en soi**.²

S'aimer malgré les CICATRICES

Certains cancers gynécologiques sont traités par chirurgie. Celle-ci peut laisser des cicatrices dont la **gestion psychologique est parfois difficile et peuvent générer** :²

- des troubles de l'image corporelle,
- un sentiment de trahison de son propre corps,
- une **perte de confiance** en son corps modifié²

Apprivoiser les VARIATIONS DE POIDS

Des **variations de poids peuvent survenir au cours d'un cancer avec des répercussions physiques** et pour certaines femmes des **émotions négatives** pouvant nuire à la **qualité de vie**.^{1,3,4}

	Prise de poids ³	Perte de poids ⁴
CAUSES POSSIBLES	Certains traitements : Hormonothérapie, corticostéroïdes, chimiothérapie Changements des habitudes de vie : • Manger davantage (fringale post-chimiothérapie, anxiété/dépression) • Être moins actif (fatigue, état dépressif)	Effets secondaires des traitements : • Nausées/vomissements • Constipation/diarrhées • Difficultés à mastiquer/à avaler • Anxiété/dépression Type de cancer : pouvant nuire à la capacité de manger

Liste non exhaustive

CONSEILS & SOLUTIONS



ÊTRE PATIENT AVEC SOI-MÊME^{1,3}

- > Le temps peut aider à apprivoiser et à accepter les changements corporels.

NE PAS HÉSITER À DEMANDER DE L'AIDE¹

> Diététicien^{3,4,5}

Aide à adapter l'**alimentation** pour **limiter les variations de poids** et **renouer avec le plaisir de manger**.

> Enseignant d'activité physique⁸

Favorise la pratique d'une activité physique adaptée **bénéfique** notamment pour **l'image et la confiance en soi**.

À QUI ?

> Socio-esthéticienne

Permet aux patientes de s'accorder du temps pour elles⁶ : les accompagne dans la **reconstitution de l'estime de soi** et participe à **l'amélioration de la qualité de vie globale**.⁷

> Équipe soignante⁹

Peut orienter vers des **méthodes de médecines complémentaires** (yoga, méditation, relaxation, acupuncture, phytothérapie...) qui participent à réduire le stress et à apporter un bien-être aussi bien physique que moral.

ET LE REGARD DES AUTRES DANS TOUT ÇA



Le regard des autres peut influencer la perception du corps chez les femmes atteintes d'un cancer gynécologique.^{2,10}

Les normes sociales de beauté peuvent amplifier les sentiments de dévalorisation dus notamment aux cicatrices, à la perte de cheveux et aux variations de poids. Les réactions de gêne renforcent parfois ce sentiment.

Promouvoir la diversité corporelle permettrait d'atténuer l'impact négatif des normes sociales.¹¹

Redéfinir UNE FÉMINITÉ BOUSCULÉE

Les femmes atteintes d'un cancer gynécologique peuvent se sentir souvent moins féminines en raison des changements physiques et fonctionnels induits par la maladie et les traitements. ^{2,10,12}

Gérer la stigmatisante PERTE DE CHEVEUX

Accepter la perte d'une partie des cheveux, même temporairement, peut être difficile. ⁵

Celle-ci peut perturber la perception du corps, la féminité et l'estime de soi. ²

La chute des cheveux est essentiellement due à **certains traitements** (chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, etc.). **Son délai d'apparition et son intensité sont variables d'une personne à l'autre.** ¹³

La chute des cheveux est dans la majorité des cas **temporaire et réversible.** ¹⁴

CONSEILS & SOLUTIONS

PRENDRE SOIN DE SOI

Si vous en sentez le besoin, des solutions existent pour aider à être mieux avec soi-même. Pendant cette période, il est possible :

- d'utiliser du **maquillage** pour restructurer son visage et avoir meilleure mine, ¹⁵
- de trouver **une perruque adaptée** parmi une grande variété de choix,
- d'opter pour **de jolis accessoires** tels que les foulards, les chapeaux ou les casquettes.

Beaucoup de ces solutions peuvent être prises en charge, il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès de vos professionnels de santé. ¹⁶

SE FAIRE CONSEILLER

Un rendez-vous avec **une socio-esthéticienne** peut également apporter des conseils sur l'image corporelle et les soins appropriés (coiffure, maquillage, manucure). ¹⁷

Aborder sa SEXUALITÉ sans tabou

La sexualité est une question intime, ce n'est donc pas toujours facile d'en parler !

Et pourtant les traitements des cancers gynécologiques ont bien souvent des répercussions sur la vie sexuelle qu'il est utile d'aborder **ouvertement pour faire face plus sereinement aux changements.** ^{18,19}

LES EFFETS PHYSIQUES DES TRAITEMENTS

- Sécheresse et/ou douleur vaginale ¹
- Baisse/perte de libido ¹
- Fatigue intense ¹
- Diminution de la capacité à donner ou recevoir du plaisir ¹

RETENTISSEMENTS POSSIBLES

Liste non exhaustive

LES CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES

- Anxiété, dépression ^{1,18}
- Altération de l'image corporelle, de la confiance et de l'estime de soi ¹
- Sentiment de perte du pouvoir d'attraction ¹
- Deuil de la maternité dans certains cas

CONSEILS & SOLUTIONS

ÊTRE À L'ÉCOUTE

La plupart des difficultés s'estompent avec le temps ¹⁸.

Trouver progressivement un nouvel équilibre peut passer par :

- L'écoute de son corps et de ses ressentis
- Le maintien de la confiance et de la communication entre les partenaires ¹⁸

ENTREtenir SA RELATION

Des choses simples comme des gestes amoureux, des marques de tendresse, des activités à deux (cinéma, promenade...) contribuent à alimenter la complicité du couple et le retour progressif d'une satisfaction émotionnelle et physique. ^{5,18}

HALTE AUX A PRIORI

La sexualité deviendrait impossible ou non souhaitable lors d'un cancer gynécologique ? **C'est faux !** Avoir un cancer, qu'il soit gynécologique ou non, ne marque **aucunement la fin d'une vie sexuelle épanouie.** En réalité, chaque expérience est unique et il est important de **ne pas rester seule et de demander de l'aide** à l'équipe soignante. La sexualité fait partie de notre quotidien, c'est un aspect de la santé comme les autres qui ne doit pas être négligé. ¹

L'apparition d'un cancer peut profondément affecter la vie sociale et professionnelle des patientes, qui peuvent ressentir une « double peine ». ²⁰

Agir contre l'ISOLEMENT ²¹

Plusieurs facteurs peuvent affecter et limiter la vie sociale :

- Un **sentiment d'exclusion** lié à la peur du cancer ressenti par les autres
- Un sentiment d'**incompréhension** et de **solitude** malgré l'aide des proches
- Un **manque de soutien**
- Les **symptômes** comme la **fatigue**, les **douleurs**, les **changements corporels** qui peuvent amener à réduire ses interactions sociales
- Dans certains cas, des **difficultés financières** pouvant limiter les activités sociales

Changer de regard sur le cancer en milieu PROFESSIONNEL ^{20,21}

Pour les personnes qui le souhaitent, concilier travail et maladie peut s'avérer complexe :

- Des **mesures discriminatoires existent** : refus de promotion, perte de responsabilités...
- La maladie entraîne des difficultés à **exercer son activité professionnelle de manière totalement identique** (fatigue, douleurs, troubles de la concentration, etc.)
- Les dispositifs de réinsertion professionnelle restent méconnus

CONSEILS & SOLUTIONS

TROUVER DU SOUTIEN

Heureusement, il existe aujourd'hui des dispositifs et des associations pour s'informer et obtenir du soutien, notamment ^{5,6,20,22} :

- Dans les **établissements de soins** : les personnels de l'assistance sociale ou de l'ERI (Espace de rencontres et d'information)
- En **entreprise** : des engagements de maintien et de retour vers l'emploi se mettent en place dans certaines entreprises. Il est important de se renseigner.
- À tout moment, les **associations de patients** peuvent conseiller et orienter vers leurs différentes ressources et actions.

Reconnaître le rôle des PROCHES AIDANTS

Les proches aidants sont présents dans le quotidien des personnes atteintes de cancer. Ils apportent un soutien physique, affectif, et ils effectuent parfois des soins. Il s'agit le plus souvent d'un conjoint ou d'une conjointe, d'un parent ou d'un ami proche. ^{23,24}

Ce rôle exige d'assumer **plusieurs responsabilités nouvelles et importantes, souvent imprévues, sur une période** allant de quelques mois à plusieurs années. ²³

Ces responsabilités peuvent se révéler être physiquement et psychologiquement éprouvantes. ^{24,25}

CONSEILS & SOLUTIONS

AIDER LES AIDANTS

Il existe aussi des ressources pour s'informer sur le rôle d'aidant. Elles seront utiles pour ^{23,25} :

- **Prendre conscience de ses limites** et favoriser les relais sur d'autres membres de la famille ou amis proches.
- **Trouver des soutiens à proximité** : il existe aussi des structures de soins ou d'assistance à domicile. Se renseigner permet d'identifier ce qui pourrait être mis en place.
- **Parler et échanger** : des espaces spécifiques existent au sein des établissements de santé et en dehors des lieux de soins, dédiés au soutien des aidants et de l'entourage familial. Ces initiatives apportent écoute et soutien via des actions sociales, des groupes de parole, des animations, des conférences et divers ateliers. ²⁵



Les cancers gynécologiques et leurs traitements peuvent altérer l'estime de soi, souvent exacerbée par le regard des autres ou les normes sociales. Découvrez les impacts physiques et psychologiques de ces cancers ainsi que quelques conseils pour favoriser la réappropriation du corps, la redéfinition de la féminité et la gestion des conséquences sociales et professionnelles de la maladie. Comprendre ces défis peut aider les patientes à mieux les surmonter et vous permettre de mieux les accompagner.



Pour plus d'informations
sur les cancers gynécologiques (ovaire et endomètre)
et découvrir des histoires de patientes,
scannez le QRCode



1. Société Canadienne du cancer. Apaiser les préoccupations liées à l'image corporelle et à l'estime de soi. Disponible sur : <https://cancer.ca/fr/living-with-cancer/coping-with-changes/your-emotions-and-cancer/coping-with-body-image-and-self-esteem> ; Consulté le 01/07/2024; 2. Reich, M. (2009). Cancer et image du corps : identité, représentation et symbolique : Travail présenté lors des 27es Journées de la Société de l'Information Psychiatrique, Lille 24-27 septembre 2008. L'information psychiatrique, 85, 247-254. <https://doi.org/10.1684/ipe.2009.0457>; 3. Société Canadienne du cancer. Gain de poids. Disponible sur : <https://cancer.ca/fr/treatments/side-effects/weight-gain> ; Consulté le 01/07/2024; 4. Société Canadienne du cancer. Perte de poids. Disponible sur : <https://cancer.ca/fr/treatments/side-effects/weight-loss> ; Consulté le 01/07/2024; 5. INCa. Vivre pendant et après un cancer. Octobre 2023; 6. AFSOS. Fiche Soins : Préserver son image corporelle. Disponible sur : <https://www.afsos.org/fiche-soin/preserver-image-corporelle/> ; Consulté le 01/07/2024; 7. AFSOS Référentiels. Socio-esthétique et cancer : Formation, métier, cadre réglementaire et modalités pratiques (partie I). Octobre 2022; 8. AFSOS. Fiche Soins : Une activité physique adaptée. Disponible sur : <https://www.afsos.org/fiche-soin/activite-physique-adaptee/> ; Consulté le 01/07/2024; 9. AFSOS. Fiche Soins : Médecines douces ou thérapies complémentaires. Disponible sur <https://www.afsos.org/fiche-soin/medecines-douces-therapies-complementaires/> ; Consulté le 01/07/2024; 10. Société Canadienne du cancer. Soins de soutien pour le cancer de l'utérus. Disponible sur : <https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/uterine/supportive-care> ; Consulté le 01/07/2024; 11. Boding SA. *et al.* 'Sometimes I can't look in the mirror': Recognising the importance of the sociocultural context in patient experiences of sexuality, relationships and body image after ovarian cancer. Eur J Cancer Care. 2022;31:e13645; 12. INCa. Relations sexuelles. Disponible sur <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Aider-un-proche-malade/Les-relations/Relations-de-couple/Relations-sexuelles> ; Consulté le 01/07/2024; 13. Société Française de Dermatologie. Perte de cheveux liée aux traitements anticancéreux. Disponible sur : <https://www.sfdermato.org/upload/fiche/perde-de-cheveux-liee-aux-tts-anticancereux.pdf> ; Consulté le 01/07/2024; 14. INCa. Chute des cheveux. Disponible sur : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Image-corporelle/Prendre-soin-de-ses-cheveux/Chute-des-cheveux> ; Consulté le 01/07/2024; 15. INCa. Se maquiller pour retrouver une bonne mine. Mis à jour le 14/12/2020. Disponible sur <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Image-corporelle/Se-maquiller> ; Consulté le 01/07/2024; 16. INCa. Prendre soin de ses cheveux. Disponible sur : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Image-corporelle/Prendre-soin-de-ses-cheveux> ; Consulté le 01/07/2024; 17. INCa. La socioesthéticienne. Mis à jour le 08/03/2024. Disponible sur : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Fatigue/Prendre-en-charge/Socio-esthetique> ; Consulté 01/07/2024; 18. La ligue contre le cancer. Sexualité et cancer. Mars 2016; 19. Société Canadienne du cancer. Sexualité et cancer. 2012; 20. INCa. Diminuer l'impact du cancer sur la vie personnelle. Plan cancer 2014 - 2019; 21. La ligue contre le cancer. Impact social du cancer. Février 2016; 22. La ligue contre le cancer. L'ERI®, un lieu d'accueil, d'écoute, d'échange et d'information pour les personnes malades du cancer et leurs proches. Disponible sur : <https://www.ligue-cancer.net/articles/lerir-un-lieu-daccueil-decoute-dechange-et-dinformation-pour-les-personnes-malades-du-cancer#:~:text=Accessible%20à%20tous%2C%20sans%20rendre%20mieux%20vivre%20sa%20maladie> ; Consulté le 01/07/2024; 23. Société Canadienne du cancer. Proches aidants. Disponible sur : <https://cancer.ca/fr/living-with-cancer/helping-someone-with-cancer/caregiving> ; Consulté le 01/07/2024; 24. Fondation ARC. Collection Mieux Vivre. Livret : Aider les proches aidants. 2022; 25. INCa. Se faire aider. Disponible sur : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Aider-un-proche-malade/Rôle-des-proches/Se-faire-aider> ; Consulté le 01/07/2024.