

# Le cancer de l'endomètre: après les traitements

Des informations et des ressources pour les femmes ayant terminé leur traitement suite à un cancer de l'endomètre.



Ce livret a été développé par l'équipe du Programme de transition des soins en cancérologie du CUSM et l'équipe de gynécologie-oncologie du CUSM. Un merci tout particulier à Tiffany Glodoviza et Angela Priess, étudiantes au programme de maîtrise en sciences infirmières de l'Université McGill, qui ont participé à l'élaboration de son contenu et aux patients partenaires qui ont partagé leurs commentaires au sujet du livret.

Mise en page et conception: Roula Drossis

Édition: Karen Brown / Media Meducom

## Remerciements

Nous tenons à remercier Cancer Care Manitoba qui nous a permis d'utiliser leur livret destiné aux patientes «*Moving Forward After Early Stage Uterine Cancer*» comme point de départ pour l'élaboration de notre propre livret ainsi que la Fondation du Cancer des Cèdres pour le financement de la traduction et de la conception.

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite du Programme de transition des soins en cancérologie du CUSM.

<b>Introduction</b>	<b>1</b>
<b>Les prochaines étapes</b>	<b>2</b>
Le plan de soins de suivi	2
Visites de suivi	2
Retrouver votre bien-être	3
Trouver un sens après les traitements du cancer	3
<b>Gérer les effets des traitements</b>	<b>4</b>
Les effets secondaires et les effets tardifs	4
La fatigue	4
La douleur	7
La ménopause	7
Les changements dans les habitudes intestinales	10
Le lymphoedème (enflure des jambes)	11
Les problèmes de sommeil	12
Les changements liés à la santé sexuelle	13
<b>Des inquiétudes au sujet d'un retour du cancer</b>	<b>17</b>
Les symptômes d'une possible rechute : ce qu'il faut surveiller	18
<b>Un mode de vie sain</b>	<b>19</b>
L'activité physique	20
L'alimentation	22
Réduire le stress	23
<b>Les facteurs émotionnels et psychologiques</b>	<b>24</b>
L'anxiété	26
La dépression	27
Parler à vos proches	28
Les risques pour les enfants / les membres de la famille	30
<b>Quand et comment retourner au travail</b>	<b>30</b>
<b>Soutien et ressources</b>	<b>32</b>



# INTRODUCTION

Ce livret est destiné aux patientes atteintes d'un cancer de l'endomètre qui ont terminé leurs traitements (chirurgie et/ou radiothérapie). Arrivées à ce stade de votre parcours, vous vous posez peut-être des questions sur ce qui va suivre.

Ce livret vous aidera à :

- savoir ce qui vous attend maintenant que vous avez complété vos traitements
- gérer les effets secondaires causés par vos traitements
- comprendre vos émotions
- adopter de nouvelles habitudes pour un mode de vie plus sain
- partager vos sentiments avec votre famille et vos proches
- planifier votre retour au travail
- trouver de l'aide

Certains sujets de ce livret peuvent ne pas vous concerner. Vous pouvez lire uniquement ce qui est important pour vous. Tout au long de votre lecture, vous trouverez quelques mots en gras destinés à attirer votre attention sur des termes médicaux importants ou des messages clés. À la fin du livret, vous trouverez aussi une section qui vous donnera plus d'informations sur chaque sujet abordé.

Ce livret a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Ce livret est un complément aux informations contenues dans « *La vie après le traitement du cancer* » de la Société canadienne du cancer.



# LES PROCHAINES ÉTAPES

## LE PLAN DE SOINS DE SUIVI

Votre équipe d'oncologie du CUSM partagera votre plan de soins de suivi avec votre gynécologue et votre médecin de famille. Ensemble, ils surveilleront l'état de votre santé et votre bien-être. Votre équipe d'oncologie du CUSM vous donnera également une copie de votre plan de soins. Il comprend votre calendrier de suivi et un résumé de vos traitements.

## VISITES DE SUIVI

Vous aurez des visites de suivi avec votre gynécologue et votre équipe d'oncologie du CUSM. Durant ces visites de suivi, votre médecin :

- vous demandera si vous avez des symptômes
- fera un examen pelvien
- fera d'autres tests si nécessaire

**Si vous, ou les médecins détectez un quelconque problème tôt, mieux cela vaudra. C'est pourquoi il est important de vous présenter à vos rendez-vous.**





### N'oubliez pas :

- de poser des questions à votre médecin (si vous en avez)
- de parler de vos symptômes et de vos inquiétudes
- de consulter votre médecin de famille au moins une fois par an, ou plus souvent si vous en avez besoin

## RETROUVER VOTRE BIEN-ÊTRE

Après avoir reçu votre diagnostic, vous avez peut-être laissé tomber certaines choses pour vous concentrer sur votre état de santé. Prenez votre temps pour reprendre des forces et comprendre ce que vous avez vécu. Cela fait partie de retrouver à nouveau votre bien-être. Demandez-vous ce qui est important pour vous maintenant. Vous réaliserez peut-être que vous n'êtes plus la même personne que celle du début de votre parcours. Il y aura peut-être des changements dans votre vie.

N'oubliez pas que le cancer affecte non seulement votre santé physique, mais il peut affecter votre vie sociale et votre santé mentale. Certains de ces changements ne s'arrêteront peut-être pas avec la fin de vos traitements. En fait, pour certaines personnes, l'impact de ces changements peut s'accroître à la fin de leur traitement.

S'adapter à la vie après le cancer et trouver une « *nouvelle normalité* » peut prendre du temps pour vous, votre famille et vos proches. Il n'y a pas deux personnes semblables. Vous pouvez mettre plus ou moins de temps pour trouver une routine qui vous convient. Pour vous aider à faire face à votre nouvelle normalité, lisez la section « *Gérer les effets secondaires* » de ce livret.

Maintenant que vous avez atteint cette étape de votre parcours :

- soyez patiente avec vous-même et votre famille
- attendez-vous à ce que des changements se produisent peut-être dans votre vie quotidienne
- demandez de l'aide si vous en avez besoin
- dites honnêtement comment vous vous sentez aux gens autour de vous

## TROUVER UN SENS APRÈS LES TRAITEMENTS DU CANCER

Il se peut que vous remettiez beaucoup de choses en question après votre expérience avec le cancer – votre spiritualité, votre vision de la vie, vos objectifs. Vous souhaitez peut-être mieux comprendre ce que vous avez vécu. Si vous êtes aux prises avec ces pensées, dites-vous que vous n'êtes pas seule. D'autres personnes qui ont terminé leurs traitements ont partagé leurs histoires dans « *Retrouver un sens après un traitement contre le cancer* » dans la publication « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer. Lire ce qu'ils ont vécu peut vous aider. Vous pouvez également visiter le site Internet CanSupport des Cèdres à <https://www.cansupport.ca/fr/> pour obtenir plus d'information à ce sujet.

## LES EFFETS SECONDAIRES ET LES EFFETS TARDIFS

Vous pouvez avoir des **effets secondaires** qui sont des changements subis par votre corps en raison des traitements du cancer. Après avoir terminé vos traitements, vous pouvez également éprouver quelques **effets tardifs**.

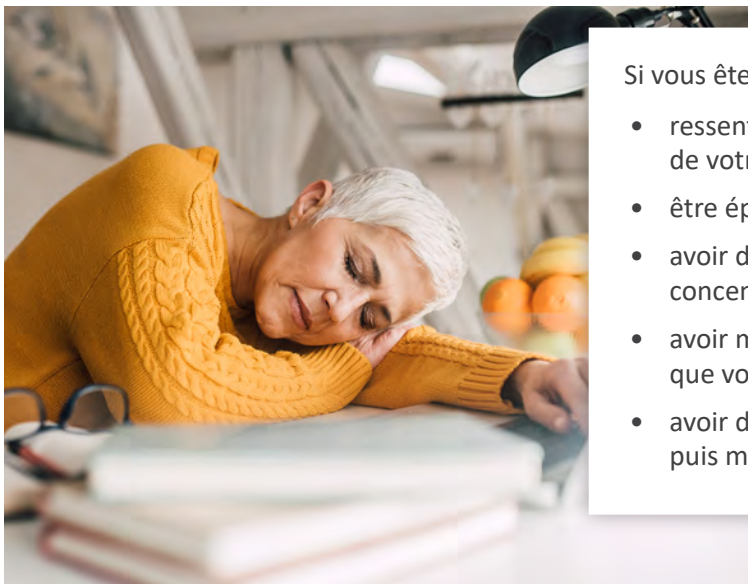
La plupart des effets secondaires se produisent pendant ou juste après vos traitements et durent en général peu de temps. Par exemple, vous vous sentez fatiguée ou vous perdez l'appétit.

Les effets tardifs sont également causés par les traitements. Mais ils peuvent apparaître plusieurs mois après la fin de vos traitements. Dans certains cas, ils pourraient persister et ne pas disparaître.

Votre plan de soins de suivi comporte une liste des effets secondaires et des effets tardifs possibles. Vous recevrez une copie du plan de soins lors de votre visite de suivi.

## LA FATIGUE

Quand vous vous sentez épuisée et n'avez pas d'énergie, on parle de fatigue. La fatigue peut être physique ou mentale. C'est le symptôme le plus fréquent chez les personnes atteintes de cancer et **l'effet secondaire** le plus courant des traitements contre le cancer. D'habitude, la fatigue diminue après les traitements, mais pour certaines patientes, elle peut se poursuivre pendant des mois ou des années (**effet tardif**).



Si vous êtes fatiguée, vous pouvez :

- ressentir une fatigue globale au niveau de votre corps ou une faiblesse
- être épuisée, même après avoir dormi
- avoir des difficultés pour vous concentrer
- avoir moins d'intérêt pour les choses que vous aimez
- avoir des phases de regain d'énergie, puis manquer d'énergie soudainement





## Qu'est-ce que vous pouvez faire ?

Pour gérer votre énergie :

### **Soyez active physiquement :**

- demandez à votre médecin à quel moment vous pouvez commencer à faire de l'exercice. La plupart des personnes peuvent commencer par la marche, plusieurs fois par semaine. Augmentez graduellement la distance et le nombre de promenades.
- pratiquez des activités relaxantes telles que des exercices de respiration, du yoga, de la **méditation pleine conscience\*** ou écoutez de la musique apaisante.

*\*La méditation pleine conscience est une activité qui consiste à diriger votre attention sur vos pensées sans porter de jugement ou ressentir le besoin d'agir. Cela demande souvent de contrôler votre respiration, de vous concentrer sur le présent et de libérer votre esprit du passé ou de l'avenir.*

### **Planifiez et organisez :**

- prévoyez faire vos activités lorsque vous avez le plus d'énergie.
- planifiez des activités amusantes.
- planifiez des activités dans des endroits où vous pouvez vous asseoir.
- demandez à vos amis ou à votre famille de vous aider dans vos tâches ménagères (cuisiner, faire les courses, faire la lessive).
- alternez des tâches qui exigent beaucoup d'énergie avec des tâches qui en exigent moins.

### **Adaptez votre rythme :**

- reposez-vous avant d'être fatiguée. Cela peut vouloir dire s'arrêter au milieu d'une tâche.

### **Changez de position :**

- modifiez votre posture pour réduire la fatigue. Par exemple, asseyez-vous sur une chaise pour cuisiner ou faire la vaisselle.

### **Priorisez :**

- faites les activités les plus importantes en premier.

### **Surveillez ce que vous mangez et buvez :**

- essayez de manger 5 à 6 petits repas par jour au lieu de 3 grands repas. Cela fournira de l'énergie à votre corps tout au long de la journée. Consultez le Guide alimentaire canadien pour connaître les groupes alimentaires et les portions,
- buvez beaucoup de liquides. La plupart des gens devraient boire entre 6 à 8 tasses de liquides par jour.

### **Organisez la garde des enfants :**

- utilisez les services de garde disponibles. Demandez de l'aide à vos amis et votre famille au besoin,
- faites participer vos enfants aux tâches ménagères.

### **Dormez suffisamment :**

- reposez-vous lorsque vous êtes fatiguée et faites une sieste pendant la journée si vous en avez besoin. Veillez à ne pas faire la sieste trop tard dans la journée, cela pourrait vous empêcher de dormir la nuit.
- vérifiez votre environnement de sommeil et faites des changements si possible. Voir les conseils de la section « *Problèmes de sommeil* ».



### **Qu'est-ce qui peut vous aider ?**

**Envisagez de participer à un groupe de soutien pour les personnes atteintes de cancer.** Parler avec des personnes qui ont connu le même problème peut vous aider à apprendre de nouvelles façons d'y faire face.

Parlez à votre médecin de famille ou à votre équipe d'oncologie si vous passez beaucoup de temps au lit ou si votre fatigue s'aggrave.



### **RESSOURCES :**

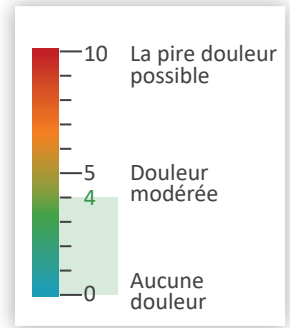
Des livrets d'information sur la façon de gérer la fatigue liée au cancer avec un lien vers 7 courtes vidéos (en anglais uniquement) : <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/cca/if-cca-managing-cancer-related-fatigue.pdf>

Cette courte vidéo donne plus d'informations sur la fatigue liée au cancer et donne des conseils sur la façon de la gérer. <https://www.youtube.com/watch?v=d14JQ78wGMM>

## LA DOULEUR

La douleur que vous avez peut-être ressentie après votre chirurgie ou votre radiothérapie devrait diminuer avec le temps. Le but est de maintenir votre niveau de douleur **en dessous de 4**. Il est important de contrôler votre douleur. Autrement, votre récupération pourrait être ralentie.

Lisez le livret : « *Guide de préparation - Hystérectomie minimalement invasive (retrait de l'utérus)* » du CUSM sur la façon de gérer la douleur après votre chirurgie. Communiquez avec votre équipe traitante si votre douleur ne diminue pas ou s'aggrave.



## LA MÉNOPAUSE

**La ménopause** est le moment où une femme n'a pas de menstruations pendant 12 mois de suite. Les menstruations s'arrêtent souvent naturellement lorsque vos ovaires cessent de produire de l'œstrogène et de la progestérone (les hormones qui contrôlent vos règles). Pour la plupart des femmes, cela se produit après 45 ans.

Cependant, la ménopause peut commencer pour d'autres raisons, par exemple, à cause des traitements du cancer. C'est ce qu'on appelle **la ménopause induite par le traitement**.

La ménopause peut se produire après :

- une chirurgie, lorsqu'on enlève vos ovaires
- une radiothérapie dans la région pelvienne

Vous pouvez éprouver quelques changements pendant la ménopause.

**Les symptômes les plus courants sont :**

- les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes
- les problèmes de sommeil ou d'endormissement
- la prise de poids
- la sécheresse vaginale ou les démangeaisons
- la perte de contrôle de la vessie
- les infections de la vessie
- les sautes d'humeur ou l'irritabilité soudaine
- les problèmes de mémoire ou de concentration

Les femmes qui étaient ménopausées avant leur traitement peuvent à nouveau éprouver certains symptômes de la ménopause. En général, ces symptômes sont temporaires et devraient disparaître avec le temps. La durée de ces symptômes peut varier d'une femme à l'autre.



## Ce que vous pouvez faire pour vous soulager :

### Les bouffées de chaleur et sueurs nocturnes :

- faites de l'exercice régulièrement
- utilisez des ventilateurs
- portez des tissus qui évacuent l'humidité comme le lin ou des matériaux de type « vêtements plein air » (ceux-ci repoussent l'humidité de la peau), et habillez-vous en couches superposées
- évitez de boire de la caféine ou de l'alcool
- choisissez des aliments froids ou des boissons froides
- baissez la température ambiante
- utilisez des vêtements de nuit, des draps et des oreillers qui vous garde frais

### La perte de contrôle de la vessie et les infections de la vessie plus fréquentes :

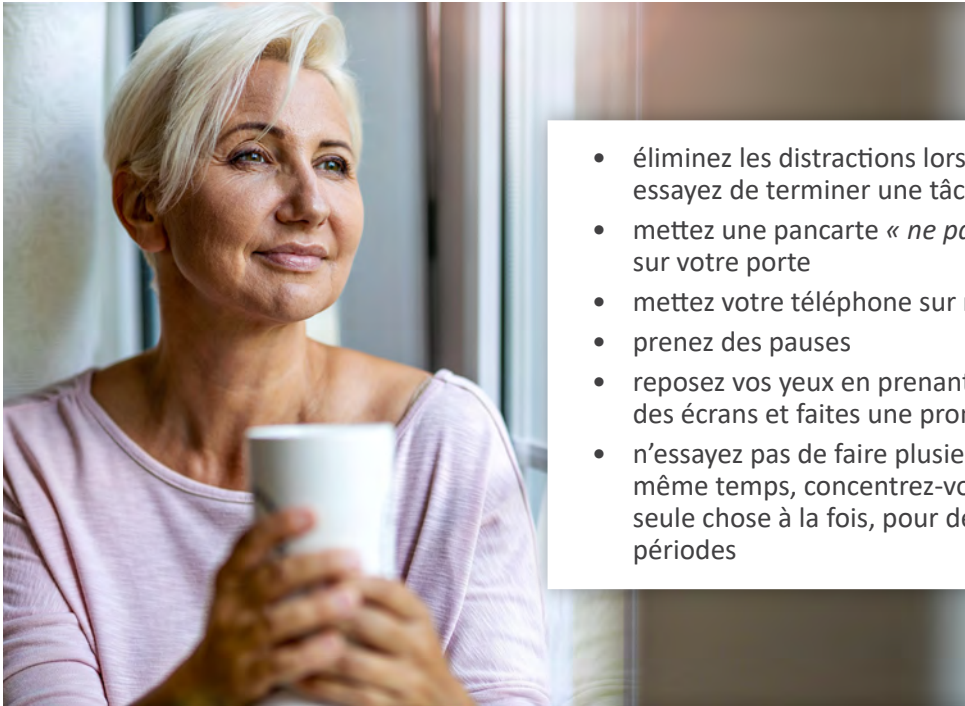
- faites des exercices pour améliorer le contrôle de votre vessie. Ces exercices sont appelés exercices de Kegel et sont expliqués à la page 21 de ce livret
- videz votre vessie souvent et régulièrement
- limitez la consommation d'aliments et de boissons qui peuvent irriter la vessie, comme le café et les aliments épicés
- portez des sous-vêtements en coton
- buvez beaucoup d'eau
- si vous souffrez plus souvent d'infections de la vessie, buvez du jus de canneberges,
- urinez dès que vous en ressentez le besoin. Ne vous retenez pas

### Les sautes d'humeur :

- essayez de relâcher votre stress
- mangez bien et faites de l'exercice
- dormez bien
- évitez le cannabis et l'alcool



**Les difficultés à se concentrer** – Certaines personnes ont de la difficulté à se concentrer pendant la ménopause. Si cela affecte votre qualité de vie, parlez-en à votre médecin. Si c'est un problème pour vous, appliquez ces conseils :



- éliminez les distractions lorsque vous essayez de terminer une tâche
- mettez une pancarte « *ne pas déranger* » sur votre porte
- mettez votre téléphone sur mode silence
- prenez des pauses
- reposez vos yeux en prenant une pause des écrans et faites une promenade
- n'essayez pas de faire plusieurs choses en même temps, concentrez-vous sur une seule chose à la fois, pour de courtes périodes



#### RESSOURCES :

Consultez les sections sur « *Les problèmes de sommeil* », « *Les changements liés à la santé sexuelle* » et « *Un mode de vie sain* » de ce livret pour plus de conseils.

Si les symptômes de la ménopause affectent votre vie quotidienne, parlez-en à votre équipe traitante. L'hormonothérapie ou certains types de médicaments peuvent soulager les femmes.

Visitez le site Internet [www.menopauseandu.ca](http://www.menopauseandu.ca) pour plus d'informations sur la ménopause.

## LES CHANGEMENTS DANS LES HABITUDES INTESTINALES

Vous pouvez souffrir de **constipation** (moins de selles que d'habitude ou des selles dures) après la chirurgie ou à cause des médicaments contre la douleur que vous prenez.



### Ce que vous pouvez faire ?

- buvez 8 tasses d'eau ou plus chaque jour. Les liquides permettent d'avoir des selles molles.
- choisissez des aliments riches en fibres. Par exemple, le pruneau, la pomme, le raisin, la poire, les pois verts, le brocoli et les choux de Bruxelles. Ceux-ci vous aideront à avoir des selles plus régulières.
- faites de l'exercice léger après chaque repas, comme marcher.
- faites les exercices de Kegel.

Vous pouvez souffrir de **diarrhée** (selles molles ou liquides) qui peut être un effet secondaire de la radiothérapie.



### Ce que vous pouvez faire :

- essayez d'identifier quels aliments déclenchent votre diarrhée
- mangez des repas plus petits, plus souvent
- enlevez la pelure et retirez les graines des fruits et légumes
- buvez les liquides lentement
- faites les exercices de Kegel
- mangez plus d'aliments contenant des fibres solubles comme la farine d'avoine, le son d'avoine, l'orge, le riz blanc, les bananes, le pain blanc et les compotes de pommes
- limitez les boissons qui contiennent de la caféine (comme le café ou les boissons gazeuses au cola) ou de l'alcool
- limitez les aliments gras et épicés

Informez votre équipe d'oncologie du CUSM si la constipation ou la diarrhée dure plus de 2 semaines après votre traitement, si elle ne s'améliore pas ou si elle s'aggrave.

## LE LYMPHOEDÈME (Enflure de jambes)

Votre corps contient des centaines de glandes minuscules, en forme de haricots, appelées **ganglions lymphatiques**. Ces ganglions composent votre système lymphatique. Ils agissent comme des filtres qui aident à drainer les liquides et à prévenir les infections.

Lorsque les ganglions lymphatiques sont retirés pendant une chirurgie, ou endommagés par la radiothérapie, cela interrompt la circulation des liquides dans le corps. Lorsque ces liquides ne circulent pas bien, ils peuvent s'accumuler, et causer une enflure. Cette enflure est appelée **lymphoedème**. Il peut se produire partout où les ganglions lymphatiques ont été enlevés, mais il se développe souvent dans les jambes.



Les signes et les symptômes du lymphoedème sont :

- un gonflement ou une enflure de la jambe
- des courbatures, des douleurs, un fourmillement ou un engourdissement de la jambe
- des difficultés à déplacer la jambe
- une sensation d'avoir la peau serrée ou dure
- les jambes lourdes
- une perte de mobilité ou de flexibilité dans les articulations (genou ou cheville)
- une impression que les vêtements sont trop serrés



### Pour empêcher cela :

- faites de l'exercice. Bouger et faire travailler vos muscles permettent de faire circuler et drainer les liquides
- perdez du poids ou maintenez un poids santé
- appelez votre médecin si vous observez des changements dans l'aspect de votre peau. N'attendez pas votre prochain rendez-vous

Si vous avez reçu un diagnostic de lymphoedème, votre équipe d'oncologie du CUSM vous dirigera vers une clinique spécialisée et vous donnera plus d'information pour vous aider.



## LES PROBLÈMES DE SOMMEIL

Vous pouvez avoir des problèmes pour vous endormir ou pour avoir un sommeil de bonne qualité en raison de l'inquiétude, des bouffées de chaleur, de la dépression, ou pour d'autres raisons.

Il est important d'avoir un sommeil de qualité. Cela vous aidera pour de nombreux symptômes comme :

- les changements d'humeur
- la dépression
- l'anxiété
- la fatigue



### Ce que vous pouvez faire :

#### Ajustez vos habitudes de sommeil :

- essayez de vous coucher et de vous lever toujours à la même heure
- évitez les siestes trop longues ou en fin d'après-midi
- évitez l'alcool, le café, les aliments lourds, épicés ou sucrés 4 à 6 heures avant le coucher
- évitez les écrans de télévision/téléphone/ordinateur au moins 1 heure avant de vous coucher
- faites de l'exercice régulièrement, mais évitez les activités intenses 1 à 2 heures avant le coucher

#### Aménagez votre environnement de sommeil :

- une chambre fraîche permet souvent de mieux dormir. De préférence, optez pour une température ambiante confortable
- éliminez le bruit et la lumière autant que possible
- utilisez les bouchons d'oreilles si votre partenaire ronfle

#### Établissez votre routine :

- faites une activité relaxante avant le coucher, comme du yoga, de la méditation ou de la respiration profonde
- essayez d'oublier vos soucis au coucher
- écrivez votre liste de choses à faire pour le lendemain avant le coucher pour éviter de vous réveiller pour y penser
- adoptez un rituel avant de vous coucher, comme prendre un bain chaud ou lire un livre



Si les problèmes de sommeil affectent votre vie quotidienne, parlez-en à votre médecin de famille.

Limitez l'utilisation de somnifères (pilule pour dormir). Ils doivent être utilisés avec précaution et tel que prescrit par votre médecin.

## LES CHANGEMENTS LIÉS À LA SANTÉ SEXUELLE

Vous pouvez ressentir des changements de votre santé sexuelle à la suite de vos traitements contre le cancer. Si c'est le cas, nous pouvons vous aider. Parler de votre santé sexuelle peut être délicat, mais ne soyez pas intimidée ou gênée. Quelles que soient vos questions, votre équipe traitante y répondra et essaiera de trouver des solutions qui vous conviendront. Résoudre ces problèmes vous aidera à vous rétablir.

### L'INTIMITÉ ET LA SEXUALITÉ

Le cancer peut avoir un effet sur vos émotions et la façon dont vous percevez votre corps. Votre intérêt pour le sexe et les relations sexuelles peut également être affecté. Après vos traitements, vous pouvez peut-être ressentir :

- une baisse de l'estime de soi
- une perte de féminité
- une perte de l'intérêt sexuel ou du désir
- un inconfort pendant les rapports sexuels

Chacun de ces éléments peut entraîner une peur de l'intimité et une crainte des rapports sexuels.



#### Ce que vous pouvez faire :

- parlez ouvertement avec votre partenaire de ce que vous pensez et ressentez.
- passez du temps à vous toucher et à parler. La sexualité est une question de connexion. Il ne s'agit pas seulement de sexe.
- soyez patiente et bienveillante avec vous-même et votre partenaire pendant que vous récupérez.
- concentrez-vous sur ce qui vous fait du bien. Cela vous aidera à renforcer votre confiance en vous-même et à réduire l'anxiété.



Avant de reprendre votre activité sexuelle, consultez votre médecin.

## LA SÉCHERESSE VAGINALE

Votre vagin a besoin d'être hydraté pour être en santé et garder son élasticité. La radiothérapie et la ménopause peuvent entraîner une baisse de l'hydratation, ce qui conduit à la sécheresse vaginale. Il est possible de ressentir de l'inconfort lorsqu'on introduit quelque chose dans le vagin.



### Ce que vous pouvez faire :

Utilisez une crème hydratante vaginale. Les hydratants vaginaux permettent au tissu vaginal de garder son humidité et son élasticité (étirement).

Les crèmes hydratantes vaginales :

- sont disponibles sous forme de gel, de crème et de suppositoires (par exemple : Replens, Repagyn et Gynatrof)
- peuvent être utilisées plusieurs fois par semaine
- sont en vente libre
- ne contiennent pas des hormones
- sont différentes des lubrifiants. Elles agissent plus longtemps et ne sont pas utilisées pour l'activité sexuelle en général

Consultez votre pharmacien, il vous aidera à choisir la crème hydratante vaginale qui vous convient.

## LA STÉNOSE VAGINALE

La chirurgie et la radiothérapie peuvent entraîner la formation de tissus cicatriciels dans le vagin. Lorsque cela produit un resserrement ou un rétrécissement du vagin, nous parlons de **sténose vaginale**. La sténose vaginale peut également rendre votre vagin plus sec et plus rigide (moins élastique).

Le traitement de la sténose vaginale rendra les examens de suivi et les rapports sexuels plus confortables.



### Ce que vous pouvez faire :

Étirez les parois du vagin :

- Selon le traitement que vous avez reçu, votre équipe d'oncologie du CUSM peut vous recommander l'utilisation d'un dilateur. Le dilateur est un dispositif en plastique ou en caoutchouc, en forme de cylindre, qui aide à étirer le vagin. Vous pouvez l'utiliser à la maison. Consultez « *Votre guide étape par étape - La dilatation vaginale* » du CUSM.

- Vous pouvez essayer d'avoir des rapports sexuels doux et réguliers 1 à 2 fois par semaine.

Votre médecin peut vous suggérer d'essayer les œstrogènes vaginaux. Ceux-ci peuvent diminuer l'**atrophie vaginale** (lorsque les parois vaginales deviennent plus minces et moins extensibles). Demandez à votre médecin la façon d'appliquer les œstrogènes vaginaux.

#### Les œstrogènes vaginaux :

- nécessitent une ordonnance du médecin
- peuvent être appliqués dans le vagin ou sur la vulve



### **L'INCONFORT PENDANT LES RELATIONS SEXUELLES**

Si vous souffrez de sécheresse vaginale, la pénétration pendant les relations sexuelles peut être douloureuse. Des rapports sexuels douloureux sont appelés **dyspareunie**. L'inconfort peut ressembler à une brûlure ou une douleur dans ou autour du vagin. La cause peut être la chirurgie, la radiothérapie ou les changements hormonaux après les traitements du cancer.



#### **Ce que vous pouvez faire :**

##### **Utilisez un lubrifiant :**

- Choisissez un gel nature, clair et à base d'eau qui ne contient pas de spermicide ou de parfum (qui peuvent irriter le vagin). Des exemples de gels à base d'eau sont Astroglide, K-Y Brand, O'My et Liquid Silk.
- Évitez les lubrifiants à base d'huile (comme les huiles non naturelles et la vaseline). Ils peuvent causer des infections.
- Appliquez autant de fois que nécessaire pendant les rapports sexuels.
- Demandez des conseils au pharmacien pour choisir un lubrifiant dont l'utilisation est sécuritaire si vous ressentez des douleurs pendant les rapports sexuels ou une crème hydratante vaginale si vous souffrez de sécheresse vaginale.

### Parlez avec votre partenaire :

- Si l'excitation est présente avant les rapports sexuels vaginaux, votre vagin se dilate à sa pleine longueur et largeur. Les préliminaires aident également à humidifier votre vagin naturellement, et réduire ainsi la douleur. Dites tout cela à votre partenaire.
- Si vous avez des relations sexuelles vaginales, essayez une position qui vous donne le contrôle pour bouger librement.



### Si les relations sexuelles sont inconfortables :

1. Informez votre équipe traitante en oncologie ou votre gynécologue. L'embarras ne doit pas vous empêcher d'obtenir des soins médicaux.
2. Votre médecin peut vous référer à un thérapeute spécialiste de la physiothérapie pelvienne ou la réadaptation pelvienne. Cette thérapie permet aux femmes de détendre leurs muscles vaginaux et de gérer la douleur pendant les rapports sexuels.
3. Les exercices de Kegel vous aident à prendre conscience de vos muscles vaginaux et à apprendre à les détendre.



### RESSOURCES :

Consultez la section « *Santé sexuelle* » à la fin de ce livret pour plus de conseils.

Après les traitements, il est normal de s'inquiéter d'une rechute de votre cancer. Il arrive parfois que cette peur augmente avant un rendez-vous, lorsque vous approchez de la clinique du cancer, ou lorsque vous vous sentez malade.

N'oubliez pas que vous rencontrerez régulièrement votre gynécologue et l'équipe d'oncologie du CUSM lors de rendez-vous de suivi. Dites-nous ce que vous ressentez réellement. N'ayez pas peur de partager vos inquiétudes avec nous.



## Quelques conseils sur la façon de gérer la peur d'une rechute de votre cancer :

- Sachez qu'il est très courant d'avoir ces pensées après les traitements du cancer. Soyez consciente de ce qui déclenche vos craintes.
- Entraînez-vous à chasser vos peurs. Il est normal d'avoir ces pensées. Certaines personnes utilisent des techniques d'imagerie (la visualisation) ou de pleine conscience pour faire face à leurs peurs.
- Parlez de vos sentiments avec un ami ou un conseiller. S'ouvrir et gérer vos émotions peuvent vous aider. Cela est difficile au début, mais deviendra plus facile au fil du temps.
- Connaître les comportements sains qui peuvent aider à réduire les risques de cancer.
- Contrôlez ce que vous pouvez. Concentrez-vous sur votre bien-être. Mangez sainement, faites de l'exercice, établissez une routine, dormez suffisamment et rendez-vous à vos visites médicales de suivi.
- Trouvez des façons de vous détendre. Relaxez régulièrement pendant quelques minutes chaque jour. Apprenez la méditation pleine conscience. Concentrez-vous sur le présent, plutôt que sur les inquiétudes concernant l'avenir ou le passé.
- Soyez informée. Apprenez à connaître les vrais symptômes à surveiller pour ne pas vous inquiéter pour chaque douleur ou mal que vous ressentez.

## LES SYMPTÔMES D'UNE POSSIBLE RECHUTE (RÉCIDIVE): CE QU'IL FAUT SURVEILLER

Après vos traitements, vous observerez peut-être des symptômes qui vous inquiéteront. Faites attention aux symptômes ci-dessous. Ils ne signifient pas forcément une récurrence du cancer. Mais s'ils sont un signe de cancer, il est préférable de les détecter tôt. Communiquez avec votre médecin si vous êtes inquiète, surtout si les symptômes sont nouveaux..

### Les symptômes auxquels vous devez faire attention :

- de nouvelles bosses (masses) dans la région du cou et de l'aîne
- un gonflement du ventre (distension abdominale)
- un gonflement / enflure de vos jambes
- une douleur du bassin, des hanches, du ventre ou du dos
- des changements récents dans vos selles (de la diarrhée ou de la constipation). Vos selles sont différentes de vos selles habituelles
- une perte ou une diminution de l'appétit
- une sensation de satiété rapide (que vous n'avez plus faim) ou de la difficulté à manger
- une perte de poids inexplicable
- une augmentation du besoin d'uriner (pipi) ou uriner plus souvent
- un manque de contrôle de la vessie
- une incapacité de vider complètement la vessie
- des nausées persistantes ou des vomissements
- de la fatigue (sensation de fatigue constante)
- de la toux persistante
- une sensation d'être à bout de souffle

**Il est important de respecter votre plan de soins de suivi et d'aller à tous vos rendez-vous.**



### Contactez votre médecin dès que possible si vous avez :

- des saignements vaginaux ou des pertes vaginales inexplicables
- du sang dans les urines ou les selles

## UN MODE DE VIE SAIN

Une fois les traitements terminés, vous pouvez faire beaucoup de choses pour rester en bonne santé. Ces saines habitudes n'éliminent pas forcément les risques d'un retour du cancer. Cependant, des comportements sains vous aideront à réduire vos symptômes et à améliorer votre qualité de vie. Pour de plus amples renseignements, consultez la section « *Un mode de vie sain* » dans « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer.

### **Évitez de fumer des cigarettes, de vapoter ou d'utiliser d'autres produits du tabac.**

- Visitez [quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca) pour plus d'informations sur la façon d'arrêter de fumer

### **Protégez votre peau du soleil et des rayons des lits de bronzage**

- Consultez « *La protection contre le soleil* » publié par l'Office de l'éducation des patients du CUSM pour plus d'informations

**Limitez la quantité d'alcool que vous buvez.** Selon les experts, les femmes ne devraient pas boire plus de 0 à 2 verres par jour et pas plus de 10 verres par semaine.

- Visitez [educalcool.qc.ca](http://educalcool.qc.ca) pour obtenir de plus amples renseignements sur de saines habitudes de consommation d'alcool
- Visitez le site Internet officiel du gouvernement du Québec pour obtenir de plus amples renseignements pour modifier vos habitudes de consommation d'alcool

**Dormez suffisamment,** entre 6 à 8 heures par nuit.

**Consultez votre médecin et votre dentiste pour des examens réguliers.**



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

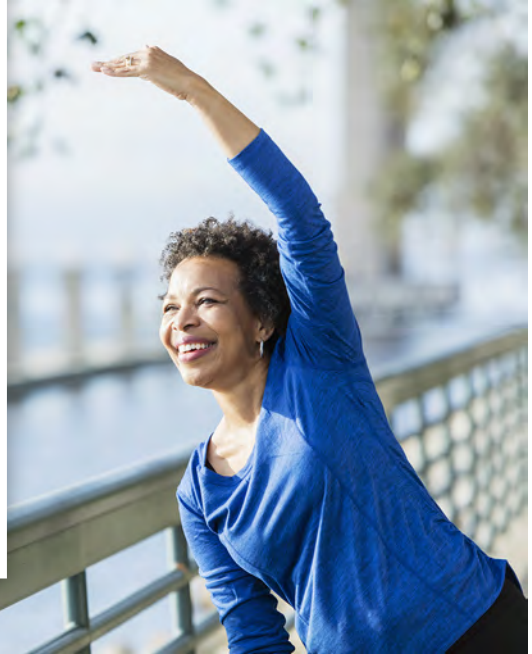
Même si vous n'étiez pas physiquement active avant le cancer, vous pouvez ajouter l'exercice et l'activité physique à votre vie en toute sécurité. L'activité physique peut aider à gérer les effets secondaires tels que la fatigue, la dépression, l'anxiété et les problèmes de sommeil.



### Ce que vous pouvez faire :

#### Commencez doucement

- Si vous êtes souvent fatiguée, commencez par des activités en douceur, comme les étirements. Choisissez un moment de la journée où vous avez plus d'énergie, où vous êtes le plus reposée.
- Lorsque vous êtes prête, ajoutez d'autres activités, comme la marche. La marche est idéale pour commencer, surtout si vous ne faisiez pas d'exercice avant. Restez près de chez vous au début et reposez-vous quand vous en avez besoin.
- Écoutez votre corps et essayez de ne pas dépasser vos limites. N'oubliez pas que vous êtes encore en phase de guérison. Forcer votre corps au-delà de ses limites peut ralentir votre récupération.



#### Faites de l'exercice de façon sécuritaire

- Demandez à votre équipe d'oncologie du CUSM à quel moment il est sécuritaire pour vous de commencer à faire de l'exercice.
- Ne soulevez pas de charges de plus de 5 livres pendant les 4 premières semaines après votre chirurgie.
- Si vous avez une enflure (lymphœdème) dans l'abdomen, l'aîne ou les membres inférieurs, parlez à votre équipe d'oncologie du CUSM avant de commencer les exercices du bas du corps.
- Si vous avez des problèmes physiques, votre équipe d'oncologie du CUSM vous recommandera de consulter un physiothérapeute. Il pourra vous montrer une nouvelle façon de faire une activité qui est sûre et qui répond à vos besoins et capacités.



**Nous vous recommandons de faire les exercices du plancher pelvien (exercices de Kegel) :**

### Si vous

- avez eu des traitements contre le cancer qui ont provoqué une ménopause précoce
- avez des fuites urinaires en riant, en courant, en toussant, en soulevant des objets lourds
- avez commencé la ménopause
- avez plus de 40 ans
- avez eu un(des) enfant(s)

### Pourquoi ? Cela

- prévient les fuites d'urine ou de selles
- maintient les organes au-dessus de votre plancher pelvien, au bon endroit
- assure un bon flux sanguin vers votre région pelvienne qui permet à votre vagin de rester en bonne santé
- rend l'activité sexuelle plus agréable et confortable
  - garde le vagin humide en maintenant le flux sanguin
  - renforce les muscles autour du vagin et augmente la friction pendant les rapports sexuels

**Pour faire les exercices de Kegel :**

- serrez ou contractez les muscles autour de votre anus (comme si vous essayiez d'arrêter d'uriner)
- maintenez la pression pendant 2 à 5 secondes
- détendez les muscles pendant 2 à 5 secondes
- répétez cet exercice 12 à 20 fois. Ceci est une série complète, à faire 3 à 4 fois par jour.



### **Ne faites pas les exercices de Kegel si...**

- vous venez d'être opérée. Attendez au moins 6 à 8 semaines avant de faire les exercices du plancher pelvien. Votre corps a besoin de temps pour guérir. Demandez à votre oncologue quand commencer ces exercices.
- vous ressentez de la douleur pendant les rapports sexuels ou les examens pelviens. Faire les exercices du plancher pelvien peut aggraver cette douleur. **Attendez que la douleur disparaisse avant de faire les exercices de Kegel.**

## L'ALIMENTATION

Bien manger et adopter de saines habitudes alimentaires peuvent avoir un impact positif sur votre qualité de vie. Cela permet de :

- augmenter le niveau d'énergie
- conserver la force musculaire
- maintenir un poids santé
- gérer les effets secondaires des traitements et d'accélérer la récupération
- favoriser la cicatrisation des plaies et la reconstruction des tissus endommagés, en particulier après la chirurgie ou la radiothérapie
- améliorer la capacité de votre corps à lutter contre les infections

Il n'y a pas d'aliments ou de régimes scientifiquement reconnus pour guérir ou contrôler le cancer. Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour connaître les groupes alimentaires et les quantités suggérées pour une alimentation saine. Le guide recommande également de limiter les boissons sucrées, les aliments transformés et la quantité de sel dans votre alimentation.

**Si vous utilisez ou avez l'intention d'utiliser des médicaments supplémentaires ou des thérapies alternatives, parlez-en d'abord à votre équipe traitante. Certaines thérapies peuvent avoir une mauvaise interaction avec vos traitements.**



### RESSOURCES :

Parlez avec votre médecin de famille pour plus de conseils sur les changements alimentaires à adopter.

**Des organismes montréalais peuvent fournir plus d'informations sur une alimentation saine :**

- **Le Centre de bien-être de l'Ouest-de-l'Île pour personnes atteintes de cancer** offre des cours de cuisine nutritionnelle.
- **L'espoir c'est la vie** propose une variété de cours, de conférences et de programmes sur la nutrition.

**Pour plus d'informations sur une saine alimentation, consultez :**

- la section « *Un mode de vie sain* » dans « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer.
- la publication « *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer* » de la Société canadienne du cancer.

## RÉDUIRE LE STRESS

Le stress fait partie de notre quotidien et chacun gère le stress à sa manière. Lorsque nous sommes confrontés à une situation stressante, nous avons recours à nos mécanismes d'adaptation habituels pour faire face à la situation. Le stress peut affecter vos émotions, votre humeur et même votre santé physique.

Heureusement, il y a des choses que vous pouvez faire. Réduire votre niveau de stress peut améliorer votre humeur et vous donner la force de traverser les moments difficiles. Voici une liste d'activités qui peuvent aider à réduire votre stress. Découvrez ce qui vous convient le mieux.

- Les **techniques corps-esprit**, comme la méditation ou l'imagerie guidée (la visualisation) peuvent calmer votre esprit et réduire l'anxiété et le stress.
- Les **méthodes douces d'activités physiques**, comme le yoga ou le Tai-chi peuvent également soulager le stress et la tension. Vous pouvez aussi consulter un massothérapeute qui a une expérience de travail avec des personnes atteintes de cancer.
- **Les arts créatifs** comme l'écriture, la photographie, le dessin, la peinture, la musique peuvent apporter du soulagement.
- **Les activités sociales**, comme passer du temps avec les amis et la famille, peuvent aider à gérer le stress. Passez du temps à l'extérieur ou avec des animaux de compagnie. N'ayez pas peur de demander de l'aide aux autres. Le soutien peut venir de la famille, des amis, des groupes de soutien et des forums en ligne. Dites aux autres ce que vous ressentez. Parfois, tout ce dont vous avez besoin, c'est de pouvoir parler à quelqu'un.





## RESSOURCES :

Parlez avec votre médecin de famille pour plus de conseils sur la réduction du stress.

Consultez la publication « *Faire face au cancer* » de la Société canadienne du cancer pour trouver plus d'idées et d'activités pour gérer votre stress.

Un guide sur « *Comment gérer votre anxiété* » par Cancer Care Ontario

Consultez la section « *Redéfinir ce qui est normal pour vous* » dans « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer.

Consultez la section « *Soutien et ressources* » de ce livret pour avoir accès aux ressources basées à Montréal pour réduire le stress.

## LES FACTEURS ÉMOTIONNELS ET PSYCHOLOGIQUES

La fin des traitements peut être une période troublante. Vous serez soulagée de savoir que les traitements sont enfin terminés, mais vous pourrez aussi vous sentir seule, en colère, inquiète, ou triste. Vous pouvez également être bouleversée par tous les changements subis par votre corps. Il est normal d'éprouver ces sentiments. Il est également normal de demander de l'aide si ces sentiments vous envahissent.

Voici des signes qui devraient vous inciter à demander de l'aide :

- vous restez à la maison parce que vous ne voulez pas que les gens vous voient
- vous n'avez pas envie de sortir ou de rencontrer de nouvelles personnes
- vous évitez d'être intime avec votre partenaire
- vous ne voulez pas que votre partenaire voit vos cicatrices
- vous êtes gênée parce que vous avez perdu ou pris du poids
- vous avez honte d'avoir eu un cancer
- vous êtes incapable de vous accepter comme vous êtes maintenant

Il est normal d'avoir ces pensées. Vous avez peut-être simplement besoin de trouver des façons pour faire face à ces sentiments. Voici quelques pistes qui ont aidé d'autres personnes :

- Donnez-vous le temps de vous adapter. Tout le monde s'adapte différemment. Faites les choses à votre propre rythme et traitez-vous avec compassion et gentillesse.
- Apprenez à accepter votre nouvelle normalité.
- Soyez patiente. Le processus de guérison est lent. Prenez du temps pour vous reposer et pour récupérer. Cela ira de mieux en mieux avec le temps. Parfois, le changement est si progressif que vous ne le remarquez pas quand il se produit.

- Parlez à une personne en qui vous avez confiance et demandez l'aide de vos proches, amis, voisins et de la communauté.
- Trouvez du réconfort auprès de ceux qui ont vécu des expériences semblables. Les groupes de soutien, les ateliers et les forums en ligne sont des occasions de rencontrer d'autres personnes.
  - CanSupport les Cèdres offre des ateliers gratuits, des groupes de soutien et un service de soutien téléphonique. Consultez leur calendrier pour plus d'informations.
  - La Société canadienne du cancer organise des groupes de soutien mensuels.
  - « *L'espoir c'est la vie* » propose un atelier sur la réduction du stress pour vous et vos proches intitulé « *Explorer le lien entre le corps, l'esprit et l'âme* ». Il offre également plusieurs groupes de soutien et un soutien personnel.
  - La Fondation du cancer du Québec offre des jumelages téléphoniques entre pairs et propose des conférences interactives.
- Recherchez du réconfort dans la spiritualité.
- Demandez conseil. Un professionnel peut vous aider à gérer vos sentiments et vos changements physiques. Renseignez-vous auprès de votre équipe d'oncologie du CUSM sur le Programme d'oncologie psychosociale du CUSM, mis à votre disposition et celle des membres de votre famille.
- Faites de l'activité physique. L'exercice et l'activité physique peuvent avoir un grand impact sur votre humeur. Participez à des activités de réduction du stress (voir la section « Un mode de vie sain » de ce livret).
- Pour de plus amples renseignements, consultez la section « *Vos sentiments après le traitement du cancer* » dans la brochure « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer.

**Si vous avez des difficultés à faire face aux changements, communiquez avec votre équipe traitante.**



## L'ANXIÉTÉ

Il est normal d'être inquiète ou incapable de vous détendre après la fin des traitements. Si vous êtes anxieuse, votre cœur va battre vite. Vous pouvez également vous sentir nerveuse, essoufflée ou fatiguée. Si cela arrive souvent, et si l'anxiété perturbe votre vie quotidienne, essayez quelques-uns des conseils ci-dessous. Si vous avez besoin d'aide, parlez-en à votre médecin.



### Ce que vous pouvez faire :

- sachez qu'il est correct d'être inquiète parfois
- identifiez ce qui déclenche votre anxiété et ce qui vous aide à vous détendre
- essayez des activités relaxantes telles que le yoga, la méditation, l'imagerie guidée (la visualisation) ou l'écoute de musique calme
- essayez des exercices de respiration profonde et de relaxation



### Ce qui peut aider :

- communiquer avec les membres de votre famille ou vos amis
- se joindre à des groupes spirituels, à des groupes de soutien ou consulter un conseiller
- parler avec votre équipe d'oncologie du CUSM ou votre médecin de famille



### RESSOURCES :

Consultez la section « *Les facteurs émotionnels et psychologiques* » pour plus de ressources sur les conseillers, les groupes de soutien, le soutien individuel et les ateliers.

## LA DÉPRESSION

Vous pouvez avoir de bons et de mauvais jours pendant votre récupération. Tout le monde a « les bleus » ou est triste parfois. Mais si la tristesse persiste, ou si elle s'accompagne d'autres sentiments ou de symptômes physiques, cela peut être un signe de dépression.

Quels sont les signes de la dépression ?

- la tristesse
- une perte d'intérêt pour faire des choses
- des changements dans vos habitudes de sommeil (pas suffisamment de sommeil ou trop de sommeil)
- une perte de l'appétit (ne pas manger assez ou manger beaucoup)
- une perte de la concentration
- un sentiment de culpabilité
- se sentir désespérée
- se sentir insignifiante

Si ces sentiments sont forts, et s'ils durent longtemps, il est probable qu'il s'agit d'une dépression. Vous devez faire attention à ces signes. **Si l'un de ces symptômes persiste plus de 2 semaines, parlez-en à votre équipe traitante.**



### Ce que vous pouvez faire :

- Dormez suffisamment. La plupart des gens ont besoin de 6 à 8 heures de sommeil.
- Incluez l'activité physique dans votre vie quotidienne.
- Pratiquez des activités corps-esprit telles que les techniques de respiration, le yoga ou la méditation.
- Demandez à votre médecin si l'un de vos médicaments pourrait être la cause de votre dépression.
- Passez du temps à l'extérieur.
- Passez du temps en famille ou entre amis.
- Joignez-vous à des groupes de soutien et à des réseaux de thérapies par des pairs.





## Qui peut vous aider ?

Parlez avec votre médecin de famille ou l'équipe d'oncologie du CUSM de ce que vous ressentez. Ils peuvent proposer des thérapies ou des médicaments qui pourraient vous aider.

### PARLER À VOS PROCHES

Votre expérience avec le cancer a peut-être changé vos priorités et votre façon d'être. Il est donc naturel que vos relations puissent également changer. Par exemple, vous pouvez vous comporter différemment avec vos amis et votre famille et ils peuvent agir différemment à votre égard. Cela peut parfois rendre difficile le dialogue.

Voici des problèmes relationnels courants et ce que vous pouvez faire :

#### La famille et les amis vous surprotègent

Chaque personne a sa propre façon de montrer son amour et son soutien. Certaines personnes vous offrent plus « d'aide » que ce que vous voulez ou avez besoin. Ils peuvent aussi être surprotecteurs. Dites-leur honnêtement ce que vous ressentez. Faites-leur savoir quand et comment ils peuvent vous aider. Vous n'êtes pas obligée de tout partager sur votre cancer. Mais les tenir informés et leur demander quelque chose leur permet de se sentir impliqués et moins inquiets.



#### La famille et les amis vous évitent

Parfois, les personnes ne savent pas quoi dire ou comment agir après votre diagnostic. Certaines personnes sont tellement mal à l'aise qu'elles vous évitent complètement ou n'admettent pas ce que vous avez vécu. Si vous êtes à l'aise, essayez de faire le premier pas. Parlez-leur. Dites-leur exactement ce qu'ils peuvent faire pour vous, et comment vous voulez être traitée. Une fois votre traitement terminé, certaines relations peuvent devenir plus distantes. Vous pouvez en être attristée. Essayez de dire à vos proches ce que vous ressentez.

#### La famille et les amis pensent que vous devriez passer à autre chose maintenant

Pour les autres, il est difficile de savoir à quoi s'attendre une fois vos traitements terminés. Certains voudront que vous alliez de l'avant, que vous vous concentriez sur les aspects positifs. Ils pensent que vous serez de retour à la « normale ». Dites-leur qu'il vous faudra du temps pour apprivoiser votre « nouvelle normalité ». Demandez-leur d'être patients alors que vous commencez à vivre cette étape de votre parcours. Dites-leur honnêtement ce que vous ressentez.



## Les relations intimes ne se sont plus pareilles

Vous remarquerez peut-être que la sexualité et l'intimité avec votre partenaire sont différentes. Soyez ouverte au dialogue. Dites à votre partenaire ce que vous ressentez. Envisagez d'obtenir de l'aide professionnelle. Pour plus d'informations, lisez la section « *L'intimité et la sexualité* » de ce livret.

## La famille et les amis ont besoin de soutien pour affronter leurs sentiments au sujet de votre expérience du cancer

Renseignez-vous auprès de votre équipe d'oncologie du CUSM au sujet du Programme d'oncologie psychosociale du CUSM pour les membres de votre famille qui ont de la difficulté à faire face à votre diagnostic.

Consultez la section « *Soutien et ressources* » de ce livret pour connaître plus de ressources pour vos proches.



### RESSOURCES :

Le Programme d'oncologie psychosociale du CUSM vous est offert ainsi qu'aux membres de votre famille <https://cusc.ca/programme-doncologie-psychosociale>

Consultez la section « *Soutien et ressources* » pour plus de ressources sur les thérapies, les groupes de soutien, le soutien individuel et les ateliers.

## LES RISQUES POUR LES ENFANTS / LES MEMBRES DE LA FAMILLE

Vous craignez peut-être que vos enfants ou d'autres membres de la famille soient plus à risque d'avoir un cancer en raison de votre diagnostic de cancer. Bien que certains cancers soient **héréditaires** (cela signifie que les enfants peuvent hériter de leurs parents des **gènes** qui causent le cancer), la plupart des cancers utérins ne le sont pas.

Pour les cancers héréditaires, votre médecin peut vous proposer un dépistage **génétique**. Cela permet de savoir si les membres de votre famille sont plus à risque de développer un cancer. Le pathologiste analysera votre tumeur cancéreuse. Si les résultats du test montrent que votre tumeur pourrait être causée par des facteurs héréditaires, votre médecin vous référera pour effectuer des tests génétiques. Dans ce cas, votre médecin vous informera si les membres de votre famille devraient être testés.



## QUAND ET COMMENT RETOURNER AU TRAVAIL

Penser à retourner au travail est une étape importante de votre parcours après les traitements. Vous pouvez être excitée ou inquiète à ce sujet. Quels que soient vos sentiments, retourner au travail nécessitera un peu de planification.

Décider de retourner au travail dépend de beaucoup de facteurs. Cela exige plus que de la force physique, psychologique ou mentale. Demandez à votre équipe traitante quel serait le bon moment pour vous, pour retourner au travail. Vous n'avez pas besoin d'avoir récupéré à 100 % pour commencer à penser à un plan de retour au travail. Vous pouvez également envisager le télétravail.

Si vous envisagez de retourner au travail :

### Réfléchissez à ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire maintenant

- avez-vous assez d'énergie ?
- vos effets secondaires rendront-ils votre travail plus difficile ?
- comment le cancer et les traitements vous ont-ils affectés physiquement, émotionnellement et **cognitivement** (votre capacité de raisonner et d'utiliser votre jugement) ?

### Réfléchissez à la façon dont vous retournerez au travail

- pouvez-vous retourner graduellement au travail ? Par exemple, commencez par quelques jours par semaine ou quelques heures par jour avant de passer à un temps plein ?
- contactez votre employeur pour discuter des changements possibles quant à votre charge de travail, votre statut à temps plein ou à temps partiel. Informez-le si vous avez des restrictions.
- contactez votre employeur pour discuter des **accommodements\*** nécessaires à votre retour au travail.

*\*Les accommodements sont des changements sur le lieu de travail qui peuvent faciliter votre travail. Cela peut se traduire par des tâches différentes, le télétravail, des horaires flexibles ou un endroit pour se reposer au travail.*

### Réfléchissez à des solutions possibles

- votre équipe traitante peut-elle vous aider à trouver des stratégies pour gérer vos effets secondaires ?
- pouvez-vous changer les aspects de votre travail que vous n'aimez pas ? Pouvez-vous faire davantage de choses que vous aimez ?
- pouvez-vous occuper le même emploi avec des accommodements ?
- pouvez-vous travailler à temps partiel ou depuis votre domicile ?
- prendre votre retraite, est-ce une possibilité ?

### Réfléchissez aux personnes ou aux programmes privés et professionnels qui peuvent vous aider

- pouvez-vous répartir les tâches ménagères ?
- quelle aide votre employeur propose-t-il ?
- pouvez-vous bénéficier de services, comme **l'ergothérapie\***, grâce à vos assurances collectives ?



*\*L'ergothérapie est une forme de thérapie visant à vous aider à récupérer ou à maintenir votre capacité à effectuer les activités que vous faites habituellement au quotidien.*

## Réfléchissez à la façon dont vous pouvez vous préparer à la maison

- établissez une routine
- établissez un calendrier d'activités
- augmentez lentement votre activité/travaux ménagers

## Parlez à votre médecin de famille si vous ne vous sentez pas prête à retourner au travail.

Pour plus d'informations et plus d'outils pour évaluer votre situation professionnelle, visitez Cancer et travail à <http://www.cancerandwork.ca/fr/>

## SOUTIEN ET RESSOURCES

Une copie électronique de ce livret est également disponible. Cela vous permettra d'accéder aux liens qui se trouvent dans la section Soutien et ressources.

Veillez noter que certains liens peuvent ne plus être accessibles s'ils ont été mis à jour par l'organisme. Si vous rencontrez un problème avec un lien, veuillez vous référer au site web de l'organisme.

### DES INFORMATIONS SUR LE CANCER EN GÉNÉRAL

- CanSupport des Cèdres : <https://www.cansupport.ca/fr/>, (514) 934-4400
- Société canadienne du cancer : <https://www.cancer.ca/fr>, 1 (888) 939-3333
- Action cancer Ontario : <https://www.cancercareontario.ca/fr>, (416) 217-1816
- L'espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/>, (514) 340-3616
- Fondation québécoise du cancer : <https://fqc.qc.ca/fr>, 1 (800) 363-0063
- Wellspring : <https://www.wellspring.ca/> (uniquement disponible en anglais), 1 (877) 499-9904
- Le Centre de bien-être de l'Ouest de l'Île pour personnes atteintes de cancer : <https://wicwc.com/fr/>, (514) 695-9355

### LA FATIGUE

- Livret d'information intitulé « How to Manage Cancer-Related Fatigue » avec un lien vers 7 courtes vidéos : <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ca/if-cca-managing-cancer-related-fatigue.pdf> (en anglais uniquement)
- Une courte vidéo sur la fatigue liée au cancer (comprend des conseils sur la façon de les gérer) <https://www.youtube.com/watch?v=d14JQ78wGMM>

### UN MODE DE VIE SAIN

- **La consommation d'alcool**
  - <https://www.educalcool.qc.ca/>

- **La protection de la peau**

- Consultez la brochure de l'Office de l'éducation des patients du CUSM pour obtenir de plus amples informations sur « Se protéger du soleil » : <http://www.educationdespatientscuscsm.ca/guides-sur-le-cancer.html>

- **Arrêter de fumer:**

- Consultez le site Internet de Santé Montréal pour plus d'informations pour arrêter de fumer : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/tabac-arreter-de-fumer/?oreawe67tdyfc=yes>

## **L'activité physique**

- CanSupport des Cèdres propose des cours, comme du yoga et du reiki : <https://www.cansupport.ca/fr/calendrier-dactivites/>
- Happy Tree Yoga : <https://happytreeyoga.com/fr/> offrent des services à un prix réduit pour les patients atteints de cancer
- L'espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/> offrent une variété de cours et de programmes axés sur le bien-être de la pensée, du corps et de l'esprit.
- La Fondation québécoise du cancer propose :
  - des clubs de yoga et de marche : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/autres-services>
  - des rencontres gratuites avec un kinésologue certifié qui peut créer des programmes d'exercices personnalisés adaptés à votre niveau de forme physique : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/programmes-de-bien-etre-physique/kinesiologie>
- Le Centre de bien-être de l'Ouest de l'Île pour personnes atteintes de cancer : <https://wicwc.com/fr/> - consultez leur calendrier mensuel pour voir les différents cours de bien-être proposés
- Les exercices de Kegel : « Les exercices de Kegel (femmes) » publié par le CUSM : <http://muhcguides.com/module/kegels-female>

## **L'alimentation**

- L'espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/bien-etre/> propose une variété de cours, de conférences et de programmes sur la nutrition
- Le Centre de bien-être de l'Ouest de l'Île pour personnes atteintes de cancer : <https://wicwc.com/fr/> offre des cours de cuisine nutritionnelle
- « Bien s'alimenter quand on a un cancer » une publication de la Société canadienne du cancer : <https://cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications>
- La section « Un mode de vie sain » dans « La vie après un traitement contre le cancer » de la Société canadienne du cancer : <https://action.cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications/life-after-cancer-treatment>

- Le site Internet de la Société canadienne du cancer : <https://www.cancer.ca/fr-ca/prevention-and-screening/reduce-cancer-risk/make-healthy-choices/eat-well/?region=on>

## LYMPHOEDÈME

---

- Le site Internet de la Société canadienne du cancer : <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/lymphedema/?region=on>

## LA DOULEUR

---

- « Guide de préparation - Hystérectomie minimalement invasive (Retrait de l'utérus) » publié par le CUSM : <http://www.educationdespatientscusm.ca/guide-pdf.html?guideID=753>

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

---

### Information à lire

- « Faire face au cancer » une publication de la Société canadienne du cancer :
- Un guide sur « Comment gérer votre anxiété » (un guide pour gérer l'anxiété) par Cancer Care Ontario : <https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management/3981>
- La section « Redéfinir ce qui est normal pour vous » dans « La vie après un traitement contre le cancer » de la Société canadienne du cancer
- Le site Internet de la Société canadienne du cancer : <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/living-with-cancer/your-emotions-and-cancer/coping-with-anxiety-and-stress/?region=on>
- Le guide sur la façon de gérer votre dépression par Cancer Care Ontario : <https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management/3986>
- Le Programme d'oncologie psychosociale du CUSM vous est offert ainsi qu'aux membres de votre famille : <https://muhc.ca/psychosocial-oncology/profile/psychosocial-oncology>

### Activités

- Des cours d'arts créatifs (écriture, photographie, dessin, peinture, musique, etc.)
  - CanSupport des Cèdres : <https://www.cansupport.ca/fr/> offre des ateliers d'art-thérapie

- L'Espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/bien-etre/> propose une variété de cours et d'ateliers pour favoriser votre créativité
- La Fondation québécoise du cancer : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/soutien-psychologique/art-therapie> propose de l'art-thérapie
- Méditation guidée: [https://www.uclahealth.org/marc/body.cfm?id=22&iirf\\_redirect=1](https://www.uclahealth.org/marc/body.cfm?id=22&iirf_redirect=1) (en anglais uniquement)

## **Les groupes de soutien et le soutien en personne par les pairs**

- CanSupport des Cèdres : <https://www.cansupport.ca/fr/> propose des groupes de soutien gratuits et un soutien téléphonique en personne
- La Société canadienne du cancer (<https://www.cancer.ca/~media/cancer.ca/QC/support%20and%20services/Support%20group/Groupes-de-soutien--cancer.ca---EN-may-2019.pdf?la=en>) : offre des groupes de soutien mensuellement
- L'espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/soutien-par-les-pairs/> offre divers groupes de soutien et un soutien en personne par les pairs
- La Fondation québécoise du cancer
  - Cafés-Rencontres : offrent aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches la possibilité de partager les pensées et les sentiments qui les habitent dans une atmosphère chaleureuse et amicale : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/autres-services>
  - Le jumelage téléphonique : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/soutien-psychologique/jumelage-telephonique>

## **Les services de conseil, de soutien**

- Trouver un psychologue sur le site officiel de l'ordre des psychologues :
  - <https://www.ordrepsy.qc.ca/>
  - (514) 738-1223
- Trouver un psychologue par région du Québec : <https://www.bottinsante.ca/Psychologues-Quebec-1.html>
- Pour trouver une thérapie et des conseils pour vous et/ou vos proches parmi les organismes montréalais suivants :

**Association des art-thérapeutes du Québec (AATQ)**

911 rue Jean Talon Est, Montréal, Québec H2R 1V5  
(514) 990-5415, <https://aatq.org/>

**Association québécoise de Musicothérapie**

[info@musicotherapieaqm.org](mailto:info@musicotherapieaqm.org)  
<https://www.musicotherapieaqm.org/fr/>

**The Applied Psychology Centre Concordia University (en anglais uniquement)**

7141 rue Sherbrooke Ouest (Campus Loyola), Édifice de psychologie, PY-111,  
Montréal, Québec, H4B 1R6  
514-848-2424 poste 7550  
[apc@concordia.ca](mailto:apc@concordia.ca)  
<https://www.concordia.ca/artsci/psychology/facilities-services/apc.html>

**Centre de psychologie Gouin**

39 Boul Gouin Ouest, Montréal, QC H3L 1H9  
(514) 331-5530, <https://www.cpgouin.ca/>

**Centre de thérapie de Montréal**

2100 avenue Marlowe 2e étage, #216, Montréal, Québec H4A 3L5  
514 244-1290, <https://www.montrealtherapy.com/fr/>

**Centre de services psychologiques UQAM**

100 rue Sherbrooke Ouest, Montréal, QC H2X 3P2  
(514) 987-0253  
<https://psychologie.uqam.ca/centre-de-services-psychologiques-csp/>

**Centre St-Pierre**

1212 rue Panet, Montréal, QC H2L 2Y7  
514 524-3561 (poste 401), <https://www.centrestpierre.org/>

**Famille Nouvelle**

4450 rue St-Hubert, #435, Montréal, QC H2J 1L4  
(514) 525-0063  
[info@famillennouvelle.org](mailto:info@famillennouvelle.org)  
<https://famillennouvelle.org/nos-therapeutes/>

Trouvez d'autres organismes qui offrent des services de soutien psychologique ou de conseils  
(<https://amiquebec.org/francais/>)



## Les ateliers

- CanSupport des Cèdres (<https://www.cansupport.ca/fr/>) propose des ateliers gratuits. Consultez leur calendrier pour plus d'informations.
- L'Espoir c'est la vie (<https://lespoircestlavie.ca/bien-etre/>) : propose un atelier de réduction du stress pour vous et vos proches intitulé « Explorer le lien entre le corps, l'esprit et l'âme »
- La Fondation québécoise du cancer (<https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/soutien-psychologique/art-therapie/>) : propose des conférences interactives

---

## SOUTIEN POUR LA FAMILLE

- « Écoutez avant tout : Et 9 autres façons de soutenir une personne atteinte de cancer » publié par la Société canadienne du cancer :  
<https://action.cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications/listen-first>
- L'Espoir c'est la vie (<https://lespoircestlavie.ca/bien-etre/>) : propose un atelier de réduction du stress pour vous et vos proches intitulé « Explorer le lien entre le corps, l'esprit et l'âme »
- Comment parler de votre diagnostic aux enfants et aux adolescents : Commencez la conversation : <https://startthetalk.ca/en/home>
- Le Programme d'oncologie psychosociale du CUSM disponible pour vous et les membres de votre famille :  
<https://muhc.ca/psychosocial-oncology/profile/psychosocial-oncology>
- La Fondation québécoise du cancer (<https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/autres-services/>) offre un programme appelé « Cafés-Rencontres » aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches qui leur permet de partager les pensées et les sentiments qui les habitent dans une atmosphère chaleureuse et amicale.
- Trouvez un soutien psychologique et des conseils pour vous et/ou vos proches :  
<https://amiquebec.org/français/>
- Trouvez une thérapie et des conseils pour vous et/ou vos proches à l'Institut Argyle
  - <https://argyleinstitute.org/fr/>
  - 514 931-5629
- Trouvez une thérapie et des conseils pour vous et/ou vos proches au Centre de thérapie de Montréal
  - <https://www.montrealtherapy.com/fr/>
  - 514 244-1290

## RETOURNER AU TRAVAIL

---

- Cancer et travail : <https://www.cancerandwork.ca/fr/>

## SANTÉ SEXUELLE

---

### La ménopause

- « Maménopause.ca » : <https://www.menopauseandu.ca/fr/>

### L'intimité et la sexualité

- « Cancer, Sex, and the Female Body » sur le site Internet : <https://www.cancer.org> (en anglais uniquement)
- « Sexualité, intimité et cancer » de la Société canadienne du cancer <https://action.cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications/sex-intimacy-and-cancer>
- « Woman Cancer Sex » par Dr. Anne Katz : <http://www.drannekatz.com/project/woman-cancer-sex/> (en anglais uniquement)
- Services de thérapie sexuelle et de couple : <https://www.sexandcoupletherapy.com/accueil>

### La sécheresse vaginale

- « Know How to Use Vaginal Moisturizers and Lubricants » par l'Université Health Network : [https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health\\_Information/Health\\_Topics/Documents/Know\\_How\\_to\\_Use\\_Vaginal\\_Moisturizers\\_Lubricants.pdf](https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Know_How_to_Use_Vaginal_Moisturizers_Lubricants.pdf) (en anglais uniquement)

### La sténose vaginale

- « Votre guide étape par étape - La dilation vaginale » publié par le CUSM : [http://www.muhcpatienteducation.ca/DATA/GUIDE/781\\_fr~v~prendre-soin-de-stenose-vaginale-apres-un-traitement.pdf](http://www.muhcpatienteducation.ca/DATA/GUIDE/781_fr~v~prendre-soin-de-stenose-vaginale-apres-un-traitement.pdf)

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre



FONDATION DU  
CANCER DES CÈDRES  
CEDARS CANCER  
FOUNDATION



