

CANCER DU SEIN

MIEUX VIVRE CERTAINS EFFETS INDÉSIRABLES



Illustration : ©Minimel, 08/2025

Minimel

Octobre Rose

Votre pharmacien vous accompagne
dans la prise de votre traitement.

www.mypharmactiv.fr

En partenariat avec

 NUTRICIA

LE SAVIEZ-VOUS ?⁽¹⁾



61 214

nouveaux cas de cancers
du sein en 2023.



64 ANS

est l'âge médian au
diagnostic.



88%

est le taux de survie nette
standardisée à 5 ans des
femmes diagnostiquées
entre 2010 et 2015.



60%

des cancers du sein sont
détectés à un stade
précoce.



LES TRAITEMENTS DU CANCER DU SEIN

Il existe trois types de traitements pour traiter les cancers du sein : **la chirurgie, la radiothérapie et les traitements médicamenteux (chimiothérapie, thérapies ciblées et hormonothérapie)**. Ces traitements peuvent être utilisés seuls ou en association les uns aux autres⁽²⁾.

Ces traitements ont pour objectifs, selon les cas ⁽²⁾ :

- de supprimer la tumeur ou les métastases,
- de réduire le risque de récurrence,
- de ralentir le développement de la tumeur ou des métastases,
- de traiter les symptômes engendrés par la maladie.

Les traitements contre le cancer peuvent avoir des effets indésirables. Leur apparition et leur intensité peuvent être variables selon les patients, le type de traitement, les doses administrées. La survenue ou non d'effets secondaires n'a aucun lien avec l'efficacité du traitement ⁽³⁾.

Ne ressentir aucun effet secondaire ne signifie pas que le traitement ne fonctionne pas et, à l'inverse ressentir de nombreux effets secondaires ne signifie pas qu'il est particulièrement actif ⁽³⁾.

Les soins de support en oncologie sont divers et permettent de mieux vivre les effets indésirables de la maladie ou des traitements, à toutes les phases de la maladie ^(3,4).

Ils comprennent :

- **des soins médicamenteux** pour prendre en charge par exemple les nausées ou la douleur, qu'ils soient de type allopathique ou homéopathique ⁽³⁾.
- **des soins non médicamenteux** tels que l'activité physique adaptée ou les techniques de relaxation ^(3,4).

LA PRISE EN CHARGE DES EFFETS SECONDAIRES LIÉS AUX TRAITEMENTS DU CANCER DU SEIN



LA FATIGUE

La fatigue a plusieurs facteurs et est liée notamment à la maladie, au traitement et à la tolérance de celui-ci. Elle peut être de nature physique et/ou psychologique, et entraîner des répercussions sur les activités quotidiennes ainsi que sur la qualité de vie ⁽³⁾.



LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN ⁽⁵⁾ :

- Faites des siestes mais de courte durée de façon à continuer à bien dormir la nuit.
- Pratiquez une activité physique. L'activité physique a souvent des bénéfices sur la gestion de la fatigue. Adopter une activité physique modérée et régulière permet notamment d'améliorer l'efficacité des traitements et contribue à l'atténuation des effets secondaires. À noter que dans un premier temps, il peut être impossible de réaliser une activité physique et que le repos est une priorité.

LA PERTE DES CHEVEUX



La chute des cheveux débute généralement quelques semaines après la première cure de chimiothérapie. Elle peut être difficile à supporter puisqu'il s'agit d'un signe visible de la maladie. Néanmoins, cet effet est réversible puisque les cheveux repoussent quelques semaines après la fin des traitements ⁽³⁾.



LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN ⁽³⁾ :

- Si vous avez les cheveux longs, vous pouvez les couper de façon à avoir une coiffure courte. Lors du traitement, plusieurs solutions sont envisageables pour couvrir votre tête, comme le port de foulard, chapeaux, turbans, perruques...
- Si vous optez pour une perruque, sachez qu'il existe aujourd'hui des modèles très variés avec une coiffure la plus proche possible de la vôtre.



LES APHTES

L'apparition d'aphtes dans la bouche est possible lors de cures de chimiothérapie. Ceci est la conséquence d'une baisse du système immunitaire de la patiente qui devient ainsi plus sensible aux infections ⁽³⁾.



LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN ⁽³⁾ :

- Évitez les aliments qui favorisent l'apparition des aphtes (le gruyère, les noix, les ananas...), les aliments acides (citron, vinaigrettes...), les aliments trop épicés, secs, croquants ou durs.
- Privilégiez les consistances molles et mixées.
- Soulagez vos douleurs en suçant des glaçons, de la glace pilée, des glaces à l'eau, des sorbets.
- Après les repas, réalisez des bains de bouche, en évitant ceux à l'alcool.
- Brossez-vous les dents régulièrement à l'aide d'une brosse à dent souple. Utilisez des brossettes interdentaires.
- Si vous avez un appareil dentaire : nettoyez-le après chaque repas et enlevez-le la nuit.

LES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

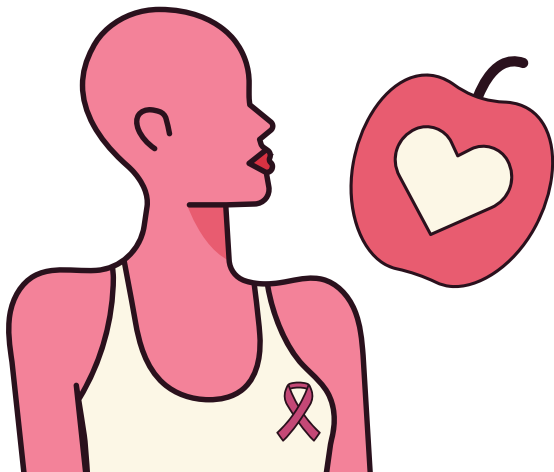
Les nausées peuvent apparaître le soir ou le lendemain de la chimiothérapie et peuvent durer jusqu'à 3 jours. Elles ne sont pas systématiquement accompagnées de vomissements.

Des antiémétiques sont généralement prescrits avant ou pendant la cure afin de prévenir les nausées et vomissements⁽³⁾.



LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN⁽³⁾ :

- Évitez les aliments trop odorants qui vont avoir tendance à favoriser les nausées.
- Privilégiez les aliments tièdes ou froids, moins odorants que les aliments chauds.
- Prenez des repas légers et mangez lentement pour faciliter la digestion.
- Buvez des boissons gazeuses fraîches, comme le cola : elles aident parfois à diminuer les nausées.
- Supprimez le tabac.
- En cas de mauvais goût dans la bouche, sucez des bonbons mentholés, détournez votre attention en regardant la télévision, en écoutant de la musique ou en lisant.
- Si vous avez des vomissements, rincez-vous la bouche à l'eau froide et attendez 1 à 2 heures avant de manger.



LA PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE ⁽⁶⁾

Le cancer en lui-même, mais aussi les traitements (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie) et leurs effets secondaires peuvent avoir des conséquences sur votre alimentation et plus particulièrement sur votre état nutritionnel, c'est-à-dire le bon équilibre entre ce que vous consommez et ce que vous dépensez.



VOICI QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR UNE ALIMENTATION SAINE, DIVERSIFIÉE ET ADAPTÉE :

- Augmentez la fréquence des repas : faites au minimum 5 repas de petit volume répartis sur la journée.
- Prenez le temps de manger et de bien mâcher les aliments : vous faciliterez ainsi le passage du bol alimentaire tout au long du tube digestif.
- Enrichissez les plats habituellement consommés en augmentant le nombre de calories.
- Maintenez des apports en protéines suffisants pour conserver vos muscles et vos défenses immunitaires.
- Pensez à consommer au moins 1,5 litre d'apports hydriques par jour (eau, thé, bouillon de légumes ...).
- Évitez le tabac et alcool.
- Maintenez ou reprenez progressivement une activité physique quotidienne adaptée.



LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX (CNO)*

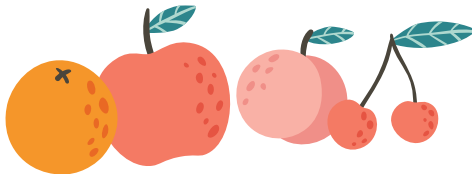
Si, malgré une alimentation enrichie ou si les aliments habituellement consommés ne vous conviennent plus, votre alimentation ne couvre pas vos besoins nutritionnels, des **compléments nutritionnels oraux** (CNO) peuvent vous être prescrits. Les CNO sont spécialement développés pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de votre corps (calories, protéines, vitamines...).⁽⁶⁾



VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN CONSOMMER VOS CNO :⁽⁷⁾

- Consommez vos CNO en plusieurs fois tout au long de la journée : vous pouvez par exemple consommer une moitié de crème dessert en matinée et l'autre moitié en soirée.
- Consommez-les frais, tièdes, congelés ou chauds (sans les faire bouillir) selon vos envies.
- Consommez-les à distance des repas.
- Changez régulièrement de goûts ou de formes : il existe différentes formes de CNO (soupes, purées, crèmes, boissons...) ainsi que de nombreux parfums.
- Incluez-les à la préparation de vos plats : les CNO peuvent être incorporés dans la soupe, les gratins de légumes...

Pour plus d'information sur le choix des parfums et des formes adaptés à vos goûts et vos besoins nutritionnels, **demandez conseil à votre pharmacien.**⁽⁶⁾



* Les compléments nutritionnels oraux sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales, à utiliser sous contrôle médical.

LA PRISE EN CHARGE DES EFFETS SECONDAIRES LIÉS À LA CHIRURGIE

La chirurgie vise à enlever la tumeur (chirurgie conservatrice, mastectomie partielle) ou le sein (mastectomie totale). Cette opération peut être le seul traitement réalisé, ou être précédée ou suivie de traitements complémentaires (radiothérapie et/ou traitements médicamenteux)⁽²⁾.



La perte d'un sein ou sa déformation, secondaire à une chirurgie, peut altérer l'image corporelle et la perception que nous avons de nous-même.

Certaines patientes peuvent ressentir le besoin de porter une prothèse mammaire externe en attendant une chirurgie reconstructrice ou si elles ne souhaitent pas de reconstruction⁽²⁾.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE PROTHÈSES MAMMAIRES EXTERNES⁽⁸⁾ :

- Les prothèses externes transitoires en textile non adhérentes peuvent être portées juste après l'opération et durant les deux mois suivants, temps nécessaire à la cicatrisation. Elles se placent à l'intérieur d'un soutien-gorge adapté à cet effet, muni d'une poche intérieure.
- Les prothèses externes en silicone sont conçues de façon à avoir le même poids et la même apparence que le sein normal. Lorsqu'elles sont bien ajustées, elles procurent un équilibre qui favorise un bon maintien. Certaines prothèses sont dites adhérentes et se fixent directement sur la poitrine tandis que d'autres se glissent dans un soutien-gorge normal ou post-mastectomie.

CERTAINES PROTHÈSES NÉCESSITENT UNE PRESCRIPTION MÉDICALE, RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN. UNE PRISE EN CHARGE DE VOTRE PROTHÈSE MAMMAIRE EST ÉGALEMENT ENVISAGEABLE SELON LE TYPE DE PROTHÈSE RETENU⁽⁸⁾.

LA SANTÉ MENTALE PENDANT LA LUTTE CONTRE LE CANCER⁽⁹⁾

Le cancer affecte autant notre corps que notre esprit.

Si le cancer est une maladie « physique », il affecte aussi bien le corps que l'esprit. La maladie bouleverse notre quotidien et nous extirpe de notre zone de confort. L'incertitude dans laquelle nous plongeons éveille des émotions violentes qui, lorsqu'elles s'installent durablement, alimentent une souffrance psychologique qui perturbe la vie quotidienne, complique les traitements et affecte la relation avec nos proches.

Cette souffrance psychologique entraîne de nombreuses conséquences :

- Elle impacte la vie familiale, sociale ou professionnelle.
- Elle perturbe également le bon suivi des soins médicaux et peut amplifier les effets indésirables des traitements.
- Elle entraîne des difficultés dans la compréhension des informations et la communication avec les équipes soignantes.



LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN :

- Parlez-en avec votre entourage, votre partenaire, votre famille, qui peuvent parfois être aussi désarmés que vous. Partager ses émotions permet souvent de mieux les supporter.
- Discutez-en avec l'équipe soignante et tous les professionnels qui vous accompagnent au quotidien.
- Participez à un groupe de parole dans lequel vous pourrez échanger, rencontrer des personnes confrontées aux mêmes problèmes ou aux mêmes inquiétudes. Ces groupes peuvent vous aider à vous exprimer, notamment sur des sujets que vous n'évoquez pas forcément avec votre entourage.
- Rapprochez-vous d'associations, qui proposent soutien et activités adaptées.

Avertissements : Ce dépliant a été relu et validé par un comité composé de pharmaciens. La société Pharmactiv Distribution et son partenaire ne sauraient être tenus responsables des conséquences dommageables d'une information incomplète, erronée, obsolète ou non intégrée dans ce guide, ou d'une mauvaise compréhension de l'information donnée. Ce dépliant n'a pas vocation à remplacer les conseils de professionnels. Pour plus d'informations, consultez votre médecin ou votre spécialiste.

Sources :

1. Institut national du cancer, Panorama des cancers en France, édition 2024, <https://www.cancer.fr/catalogue-des-publications/panorama-des-cancers-en-france-edition-2024>, consulté le 16 juin 2025.
2. Institut national du cancer, Les traitements des cancers du sein – Guides patients, octobre 2013, <https://www.cancer.fr/catalogue-des-publications/les-traitements-des-cancers-du-sei>, consulté le 16 juin 2025.
3. Institut national du cancer, Comprendre la chimiothérapie Guides patients, septembre 2011, <https://www.cancer.fr/catalogue-des-publications/comprendre-la-chimiotherapie>, consulté le 16 juin 2025.
4. Institut national du cancer, Activité physique et cancers : des bénéfices prouvés pendant et après les traitements, octobre 2024, <https://www.cancer.fr/professionnels-de-sante/prevention-et-depistages/prevention/activite-physique/activite-physique-et-traitement-des-cancers>, consulté le 16 juin 2025.
5. Institut national du cancer, Adapter sa vie quotidienne et professionnelle, avril 2025, <https://www.cancer.fr/personnes-malades/parcours-de-soins/effets-indesirables/fatigue/fatigue-adapter-son-quotidien>, consulté le 16 juin 2025.
6. Institut national du cancer, La prise en charge nutritionnelle, octobre 2020, <https://www.cancer.fr/personnes-malades/les-cancers/oesophage/qualite-de-vie/la-prise-en-charge-nutritionnelle>, consulté le 16 juin 2025.
7. Institut régional du Cancer Montpellier, Comment prendre les compléments nutritionnel oraux ?, consulté le 16 juin 2025.
8. Institut national du cancer, Prothèse mammaires externes, novembre 2020, <https://www.cancer.fr/personnes-malades/les-cancers/sein/les-traitements-des-cancers-du-sein/protheses-mammaires-externes>, consulté le 16 juin 2025.
9. Institut national du cancer, S'informer et être écouté, novembre 2024, <https://www.cancer.fr/personnes-malades/vivre-avec-un-cancer/prendre-soin-de-soi/qualite-de-vie/s-informer-et-etre-ecoute>, consulté le 16 juin 2025.



Restons en contact !

En partenariat avec



Pharmactiv 

2, rue Galien 93587 Saint-Ouen-sur-Seine

Tél. : 01 49 18 73 20

www.mypharmactiv.fr - contact@pharmactiv.com



10-31-1188

Ne pas jeter sur la voie publique - Pharmactiv Distribution SAS au capital de 304.000 euros - 351 984 026 RCS Bobigny
2, rue Galien, 93587 Saint-Ouen-sur-Seine Cedex 07/2025. Imprimé par Achats Centralisés des Entreprises -
52 rue Constantin Pecqueur - 95150 Taverny