

Vivre après un cancer du sein, un défi qu'il n'est pas impossible de relever

RÉCUPÉRATION Dans le cadre d'Octobre rose, focus sur le cancer du sein. Comment retrouver sa vie d'avant une fois que le diagnostic a été posé? Voici quelques possibilités.

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent et celui qui cause le plus de décès chez les femmes. En Valais, près de 280 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. Une mammographie permet une détection précoce des tumeurs. Ce dépistage reste le seul moyen de prévention efficace et scientifiquement éprouvé. En l'absence de tout symptôme, les femmes de 50 à 75 ans reçoivent donc, tous les deux ans, une invitation à effectuer ce contrôle pour un montant de 17 francs 25. Grâce à ce diagnostic précoce, elles peuvent bénéficier de plus de 90% de chances de guérison. «Les chances de rémission sont directement liées au stade de la maladie», explique le Dr Colin Simonson, médecin adjoint du Service de gynécologie et responsable médical du Centre du sein du Valais romand. «Plus le diagnostic est précoce, meilleures sont les chances de guérison. Pour les petites lésions de bon pronostic détectées au dépistage, 90 à 95% des patientes n'auront pas rechuté dix ans après le traitement initial.»

Aux traitements qui peuvent se révéler lourds s'ajoute cependant une charge mentale parfois difficile à surmonter pour les femmes qui ont connu cette maladie. Relative aux multiples rendez-vous médicaux, aux bilans, à l'organisation quotidienne, à la vie familiale, de couple, professionnelle, etc., elle peut être lourdement ressentie pendant la maladie et ses traitements, mais aussi après que cette dernière a été vaincue.

Ne pas se laisser avoir par les idées reçues

Dans le maelström émotionnel et physique que peut représenter un tel parcours de santé, les femmes atteintes du cancer du sein se heurtent aussi parfois à des préjugés: incapacité à reprendre son activité sportive d'avant, transformations physiques, baisse de la libido... «Il y a beaucoup d'idées reçues par rapport à cette pathologie et à ses traitements. Cela est probablement lié à la très forte charge émotionnelle qui est associée au diagnostic de cancer», souligne le Dr Simonson. «Par exemple de nombreuses patientes pensent qu'une chirurgie plus agressive que nécessaire – enlever le sein pour une petite tumeur – augmente les chances de guérison.»

La reprise d'une vie normale après le traitement d'un cancer du sein s'avère néanmoins possible, même si le chemin est parfois long. «Il faut veiller toutefois à ne pas tomber dans ces idées reçues. La nécessité de procéder à l'ablation du sein, les effets secondaires des traitements hormonaux et la crainte d'une récurrence sont des facteurs qui peuvent compliquer un retour à la vie d'avant.»



«Il y a beaucoup d'idées reçues par rapport à cette pathologie et à ses traitements.»

Dr COLIN SIMONSON

Médecin adjoint du Service de gynécologie et responsable médical du Centre du sein du Valais romand

Conditionner son corps et son esprit en vue de la guérison

Comment éviter une rechute? Qu'est-ce qui contribue à la rémission d'un cancer du sein? «La surveillance régulière ne permet pas de diminuer le risque de récurrence», note le Dr Simonson. «Son objectif est d'identifier la récurrence au plus vite, si et lorsqu'elle survient.»

Pour diminuer ces risques, les patients peuvent, en plus des traitements recommandés, améliorer leurs chances de guérison en privilégiant un mode de vie aux habitudes saines, comme l'illustre le spécialiste: «manger sainement, diminuer sa consommation d'alcool, arrêter de fumer, perdre du poids et effectuer une activité physique régulière sont autant de stratégies qui soutiennent la guérison.» Il est aussi recommandé de travailler sur son mental: «Ces gestes sont également bons pour le moral. Pour certaines personnes, un soutien psy-

chologique peut être nécessaire pour aller au-delà du diagnostic de cancer et dissiper les craintes qui prennent parfois le dessus sur les activités de la vie quotidienne.»

La Ligue valaisanne contre le cancer et les associations de patients sont des bonnes ressources qui peuvent permettre de trouver divers outils encourageant le retour à la vie d'avant, parmi lesquels des réadaptations sportives, des groupes de parole ou encore des cours d'initiation à la gestion du stress via la méditation, par exemple. «Pour ce qui est du plan psychologique et du plan social, cela peut se révéler particulièrement bénéfique.»

Ces combattantes du quotidien

Et puis, il y a celles qui jettent sur la maladie un regard de défi, qui l'acceptent comme un «obstacle

de vie» à surmonter et qui refusent de s'arrêter, à l'instar de ces sept femmes qui, guéries, ont tout récemment gravi le Wildhorn, ou de Sabrina Tacchini et Nicole Berthod qui, après des mois de traitements, ont couru la Patrouille des glaciers. Toutes ont pu bénéficier de l'accompagnement de Laetitia Marchand Aymon, infirmière et professeure en activité physique adaptée spécialisée en oncologie. ● EB

Octobre rose est une campagne d'information internationale qui associe le mois d'octobre à la sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Pour en savoir plus, rendez-vous sur: blog.hopitalvs.ch/octobre-rose Soutien et ressources sont disponibles sur le site valais.liguecancer.ch

BILAN

Un programme de dépistage du cancer du sein réjouissant

Le dernier rapport d'évaluation du Programme valaisan de dépistage du cancer, porté par le Secteur des Maladies chroniques d'Unisanté, a fêté ses vingt premières années d'activité. Une enquête qualité a été adressée aux femmes de 50 à 74 ans ayant participé au programme d'octobre 2021 à avril 2022. L'enquête qualité a récolté 368 réponses. La totalité de ces femmes se dit assez (5%) à très satisfaite (95%) du programme. Plus de 90% d'entre elles trouvent la documentation qui leur est envoyée très claire et équilibrée et la quasi-totalité ne va pas rechercher des informations complémentaires sur internet. Pouvoir prendre rendez-vous par internet pour réaliser la mammographie ou pouvoir recevoir les résultats par internet sont des améliorations souhaitées par moins de 20% des femmes. La plupart des répondantes (70%) trouvent que le système mis en place leur convient très bien. Le délai d'attente avant de recevoir le résultat de la mammographie est jugé tout à fait adéquat par 99% d'entre elles. Enfin, 97% pensent continuer à participer au programme.

PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

En bref

PROCHES AIDANTS

Journée d'engagement

Le 30 octobre, nous vous invitons à prendre du temps avec ces personnes qui s'engagent auprès de leurs proches en y mettant leur cœur et leur énergie. Au travers de petits gestes, vous pouvez montrer votre reconnaissance: leur envoyer un mot, leur offrir du temps ou aller boire un café ensemble. Le 27 octobre 2022 à 18 h aura lieu la pièce de théâtre «Chargée à 130%» au Quartier culturel Malévoz, à Monthey. Profitez de cette occasion pour prendre du temps avec elles!

Plus d'infos sur www.journee-proches-aidants.ch

RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES

Semaine de sensibilisation

Participez à la semaine mondiale pour un bon usage des antibiotiques en organisant vos propres actions de sensibilisation du 18 au 24 novembre. Envoyez-nous votre activité (table ronde, formation continue, visite d'entreprise, campagne d'informations dans les salles d'attente et d'accueil, stand d'informations, exposition, distribution de flyers, publication, etc., peu importe le public visé). Celle-ci sera publiée avant la semaine de sensibilisation sur le site internet de la Stratégie Anitiorésistance suisse (STAR). Les activités seront également mentionnées dans les newsletters des offices participants.

Suivez le lien <https://findmind.ch/c/star-waaw-2022>