



MÊME

**Lutter contre  
les effets  
secondaires  
des traitements  
anticancéreux**





MÊME

## SOMMAIRE

### **I. Lutter contre les effets secondaires de la chimiothérapie et des thérapies ciblées**

1. Apprendre à gérer les nausées et les vomissements
2. Accepter l'altération du goût et de l'odorat
3. Gagner en sérénité en luttant contre les bactéries
4. Lutter contre la fragilisation des ongles et de la peau
5. Prévenir et limiter le syndrome mains-pieds
6. Gardez le moral malgré l'alopecie !
7. Accepter la fatigue

### **II. Lutter contre les effets secondaires de la radiothérapie**

1. Se préparer avant la séance de radiothérapie
2. Apaiser après la séance de radiothérapie
3. Les petits trucs par zone d'irradiation

### **III. Lutter contre les effets secondaires de l'hormonothérapie**

1. Accepter votre nouveau corps
2. Garder le moral malgré les sautes d'humeur
3. Gérer les bouffées de chaleur
4. Hmm, et ma libido dans tout ça ?





MÊME

# Lutter contre les effets secondaires des traitements anticancéreux



Chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, thérapie ciblée, immunothérapie... lorsque l'on vous diagnostique un cancer et qu'on vous présente le protocole que vous allez suivre, de nombreux effets secondaires potentiels sont cités. Cela fait peur, d'autant plus que l'on ne se sent parfois pas plus malade que cela et que l'on comprend que ce sont les traitements qui vont nous mettre à plat. Cependant, il est important de savoir que chaque personne est unique et réagit différemment aux traitements anticancéreux. On ne peut donc pas prévoir quels sont les effets secondaires qui vont nous toucher, mais on peut s'y préparer, pour éviter au maximum d'avoir à les subir ! On vous donne très simplement nos meilleurs conseils pour prévenir l'apparition des effets secondaires, les limiter, ou apprendre à les gérer pour qu'ils ne gâchent ni notre moral, ni notre quotidien. Nos conseils ne remplacent pas l'avis de l'équipe médicale qui s'occupe de vous. Il ne faut jamais hésiter à leur poser des questions et à consulter quand vous en sentez le besoin. Haut les cœurs ! Vous allez y arriver !)

1.

## Lutter contre les effets secondaires de la **CHIMIOTHÉRAPIE** et des thérapies ciblées

Les chimiothérapies, comme les thérapies ciblées et l'immunothérapie, amènent leur lot d'effets secondaires et sont souvent les traitements que l'on appréhende le plus. Ce qui, évidemment, n'aide pas à bien les vivre. **Pourtant, des « petits trucs » existent pour mieux les vivre et surtout mieux se battre.**

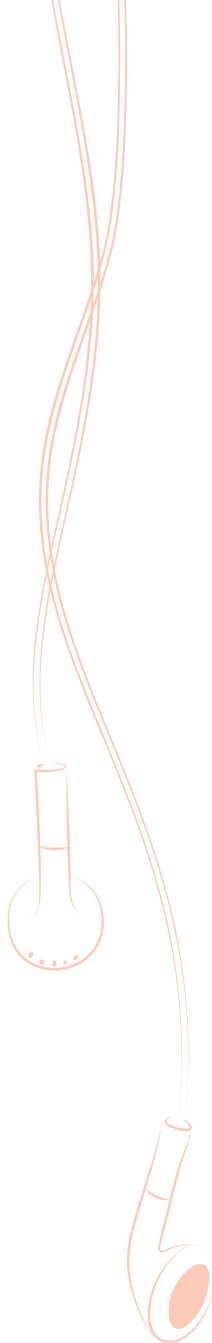


**Apprendre à gérer  
les nausées et les  
vomissements**

Qui dit chimio, dit souvent nausées, voire vomissements, dans les heures ou les jours suivant les traitements. En fait, **les nausées sont un réflexe de protection du corps** : il essaye d'éliminer les éléments indésirables (les molécules injectées) mais s'y prend mal !

### **Comment les limiter ?**

**Détendez-vous !** L'appréhension joue un grand rôle dans les nausées. Pour certaines personnes, elles arrivent même avant l'injection des produits, juste à cause de l'angoisse. Mais alors, **comment vous détendre ?**



La **relaxation et la méditation** peuvent vous y aider. Et pourquoi pas une séance de yoga ou un massage avant les chimios ?

Demandez aussi à **un proche de vous accompagner** si cela vous réconforte.

Emportez avec vous **une petite trousse contenant des petits grigris** qui vous font du bien (le doudou de votre enfant, un petit parfum qui représente votre maison, un mot d'un ami, une balle anti-stress... À vous de sélectionner ce qui vous fera vous sentir comme chez vous !)

**Une odeur familière juste imprégnée sur un tissu** peut vous faire beaucoup de bien pour éviter de sentir les odeurs de l'hôpital qui peuvent vous gêner, et pour vous sentir rassurée.

**Emportez de quoi vous occuper !** Un bon livre ou un magazine, des jeux, un carnet de dessin, des mandalas à colorier, un carnet pour écrire, un tricot, des écouteurs et de la musique... Tout ce qui vous aidera à ne pas fixer vos pensées sur la chimio !



On le sait, vous allez trouver ce qui vous détend ! Et si malgré tout vous vous sentez nauséuse ? **Éloignez-vous de ce qui provoque votre dégoût :**



**Mangez léger, froid et en petite quantité** les jours des chimios. Vous aurez peut-être envie de sauter un repas, c'est toujours mieux d'éviter. Mais si les jours d'injection il vous est compliqué de manger, voyez avec votre médecin si vous pouvez compenser correctement le soir ou grâce à des compléments alimentaires plus facile à ingérer.



**Évitez les odeurs qui vous incommode :** ce sont souvent les odeurs de « chaud » d'une cuisine qui peuvent vous provoquer des nausées. Alors cuisinez froid si vous êtes seul, ou éloignez-vous de la cuisine et fermez-en la porte quand quelqu'un cuisine pour vous. Ensuite, mangez dans une pièce aérée et non dans la cuisine, ce sera plus facile.



Adaptez votre alimentation en allant au plus simple ! **Évitez les plats en sauce, les aliments frits ou trop épicés...** Mangez ce qui vous fait plaisir (en gardant une alimentation équilibrée tout de même, c'est TOUJOURS mieux) et en suivant les indications données par votre équipe médicale. Certains traitements nécessitent en effet un régime particulier pour mieux lutter contre le cancer.

## Accepter l'altération du goût et de l'odorat

Au-delà des nausées, **les chimios altèrent votre goût et votre odorat.** Certaines odeurs qui vous plaisaient pourront alors vous déranger, et pareil pour le goût ! Cela n'a rien de grave même si cela peut être assez déstabilisant. Un seul conseil : **écoutez votre corps et les conseils de votre médecin. Adaptez votre alimentation, votre environnement, votre lessive, vos produits cosmétiques...** pour ne pas avoir à sentir ou goûter ce qui vous déplaît. Et qui sait ? C'est peut-être **l'occasion de faire du shopping pour trouver de quoi faire de votre quotidien une bulle de douceur :** un gros plaid, des soins doudou... Faites-vous plaisir !

## Gagner en sérénité en luttant contre les bactéries

**Les chimiothérapies modifient votre formule sanguine** (d'où les nombreuses prises de sang pour bien contrôler tout ça !) et peuvent donc affaiblir vos défenses naturelles. Il vous faut donc être très vigilant par rapport aux potentielles infections ! **Et pour cela, place à l'hygiène :**

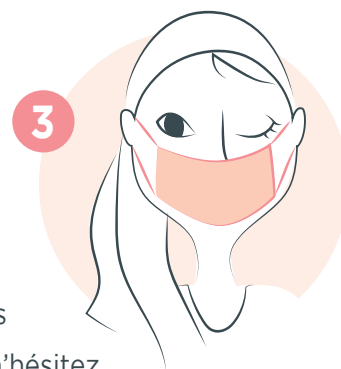


Au-delà de votre douche ou bain quotidien (avec de l'eau pas trop chaude et un produit lavant tout doux pour ne pas assécher votre peau), **lavez-vous régulièrement les mains !**

On **évite les solutions hydroalcooliques** trop agressives et on mise sur de **l'eau tiède et une huile lavante**. Vous pouvez aussi porter des gants en coton ou en bambou tout doux pour protéger vos petites mains :)

2

**Prenez soin de vos ongles et cuticules pour éviter les petites lésions :** on arrête de se grignoter les bords de l'ongle et on masse régulièrement ses ongles et cuticules avec un soin hydratant. (Et on n'oublie pas les pieds !)



Bon on le sait, ça n'est pas très glamour, mais n'hésitez pas à **porter un petit masque en papier ou en tissu pour protéger votre bouche et votre nez** si quelqu'un est malade autour de vous ;)



En parlant de bouche ! **Faites un tour chez le dentiste** avant le début des traitements pour vous assurer que tout aille bien ou pour soigner les petits bobos. Optez pour une **brosse à dent à poils souples pour ne pas abîmer vos gencives**. Essayez d'éviter les noix, l'ananas et les fruits acides crus qui peuvent provoquer des aphtes. **Adoptez aussi le réflexe des bains de bouche** au bicarbonate de sodium : ils luttent contre les aphtes et les risques de mucite !

## Lutter contre la fragilisation des ongles et de la peau

Les chimiothérapies peuvent assécher considérablement votre peau et fragiliser vos petits ongles ! **Tiraillements et démangeaisons peuvent donc faire leur apparition et vous gêner au quotidien.** Quelques petites règles de vie (qui peuvent même devenir un plaisir) vous aideront à prendre soin de votre peau et de vos ongles, pour les protéger, les chouchouter, les dorloter...

♥ **Mieux vaut prévenir que guérir !** Aborder les traitements avec la peau et les ongles en bonne santé autant que possible, c'est s'assurer d'une meilleure résistance cutanée aux traitements. Si vous n'en avez pas encore le réflexe, **commencez, dès l'annonce de la maladie** et en prévision des traitements, **à hydrater quotidiennement votre peau :** choisissez une crème hydratante qui pénètre rapidement et que vous avez plaisir à utiliser pour que cela ne devienne pas une corvée ! Surtout **choisissez-la avec la composition la plus « propre » possible** pour ne pas vous mettre n'importe quoi sur la peau tous les jours !

♥ **Insistez particulièrement sur les zones les plus sèches :**

les coudes, les genoux, les mains, les pieds et l'ovale du visage, et on masse en douceur :)  
Promis, vous allez y prendre goût !

♥ Faites le tri : **sortez de votre salle de bain les produits lavants contenant du savon et autres ingrédients qui assèchent** trop votre jolie peau ! **Évitez aussi les gommages** qui agressent votre peau.





♥ **Massez vos ongles et vos cuticules avec un soin hydratant** : une petite zone qu'on ne masse pas souvent, et pourtant ! Cela fait un bien fou et aide à la bonne santé et à la repousse de vos petits ongles.

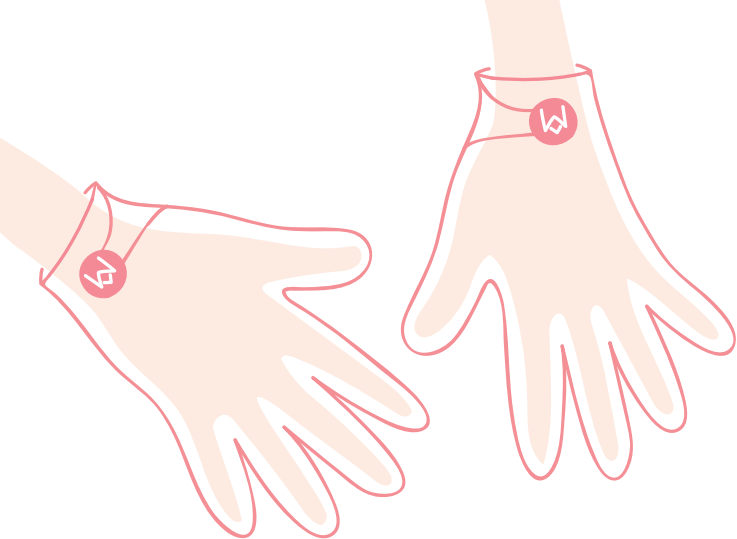
♥ **Faites-vous des manucures de toutes les couleurs !** Pendant les chimios, protégez vos ongles des UV avec un vernis opaque. Profitez-en pour mettre une touche de couleur au bout de vos doigts, et changez-la selon la saison, l'humeur, l'envie ! Préférez votre vernis **enrichi au Silicium pour renforcer vos ongles**, et facile à appliquer pour éviter la corvée ;)

♥ Enveloppez-vous de douceur : **exit les pulls qui grattent, les pantalons qui moulent trop** (ouf, on va pouvoir respirer) **et les lessives agressives**. On mise tout sur la douceur, le confort, et avec style s'il vous plaît ! Nous on adore : **les robes fluides et féminines sur des collants sans coutures ou encore les petits pulls fins et colorés sur un jean droit ou « mom » et des baskets !**  
OUI ! On peut allier confort et féminité ;)



## Prévenir et limiter le syndrome mains-pieds

Les chimios et certaines thérapies ciblées peuvent se concentrer sur les extrémités : **la paume de vos jolies mains et la plante de vos petits pieds sont donc particulièrement touchées**. Le syndrome mains-pieds c'est la sécheresse extrême de vos mains et de vos pieds, qui peuvent provoquer un réel inconfort, voire des petites blessures, crevasses et des douleurs. Les personnes concernées parlent parfois de **mains « cartonnées »**, **comme si la peau perdait toute sa souplesse**. Soyez donc particulièrement **vigilante quant au soin apporté à vos mains et vos pieds** :



♥ Encore une fois, mieux vaut prévenir que guérir : **une petite sortie pédicure-manucure chez un professionnel est souvent conseillée** avant le début des traitements, pour aborder cette étape avec des pieds et mains en bonne santé. Pensez aussi à **garder vos ongles courts** pour éviter les ongles incarnés et les petites infections et mycoses.

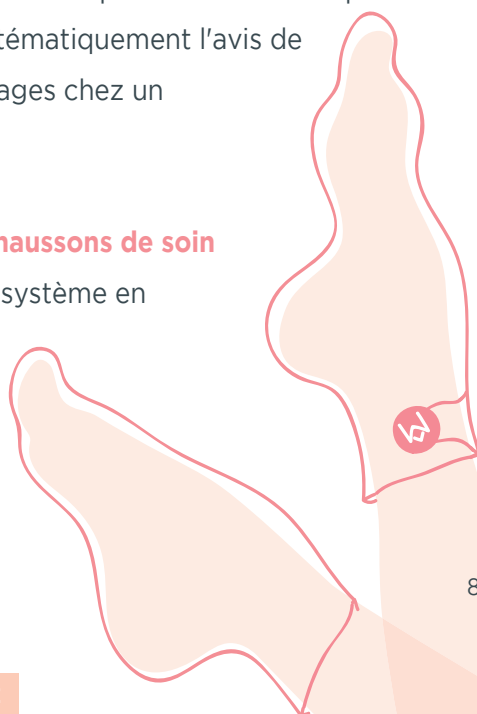
♥ Gardez toujours sur vous une petite crème hydratante pour en **appliquer dès que vous sentez votre peau tirailler**. Mieux vaut trop que pas assez !

♥ **Portez des gants pour les activités qui mettent vos petites mains à rude épreuve** : vaisselle (ça, vous pouvez même le déléguer ;)), jardinage, bricolage... On garde toujours une paire de gants en coton à portée de main (en plus, ça protège aussi vos ongles des UV, donc on n'hésite pas) !

♥ **Évitez de porter des chaussures trop serrées** qui pourraient créer des frottements sur vos petits pieds et léser la peau. Exit aussi les chaussettes trop « fantaisie » qui peuvent irriter, on leur préférera des chaussettes bien douces en coton.

♥ **Dites oui aux massages !** Rien de tel pour faire pénétrer un soin, éliminer les callosités, aider à la cicatrisation des éventuelles petites crevasses, et surtout... se détendre ! Attention tout de même : les massages de vos pieds et vos mains peuvent être déconseillés dans certains cas. Demandez systématiquement l'avis de votre médecin auparavant, et faites faire vos massages chez un professionnel si votre médecin vous y autorise.

♥ **Adoptez dès que nécessaire les gants et les chaussons de soin MÊME pour une hydratation intense** : grâce à leur système en occlusion (refermés sur les poignets et les chevilles), ils permettent de décupler l'effet hydratant du soin qu'ils contiennent. Souplesse, douceur (et sérénité) retrouvées !



## Gardez le moral malgré l'alopecie !



Une des épreuves les plus difficiles à vivre pendant les chimios, particulièrement pour les femmes, est l'**alopecie : la perte des cheveux (et des poils en tout genre)**. Symbole de féminité, **la perte des cheveux est un moment qui peut être très éprouvant, tant sur le plan physique que moral**. Mais voici déjà quelques conseils pour vous aider à garder la tête haute !

- ♥ Perruque, foulard, turban, Franjynes, bonnet, tête nue... **Essayez, réessayez, échangez et choisissez le style** dans lequel vous vous sentirez le plus à l'aise pour affronter le regard des autres, et surtout le vôtre !
- ♥ Parlez-en ! À l'hôpital travaillent souvent une ou plusieurs **socioesthéticiennes qui pourront vous aider à apprendre à vous maquiller**, à trouver ce qui vous convient le mieux, à prendre soin de vous... Bref, **à vous réapproprier cette nouvelle tête pour mieux l'accepter** ! Ces professionnelles font un travail formidable et pourront vous être d'une grande aide dans ces épreuves.
- ♥ Prenez soin de votre cuir chevelu ! (Et cela s'adresse aussi bien à ces messieurs.) **À nu, il est plus exposé aux agressions extérieures et peut s'irriter, vous démanger...** sensation parfois exacerbée par le port d'une prothèse capillaire. **Massez régulièrement votre cuir chevelu et hydratez-le avec un soin adapté**. Pour certaines femmes, ces petits gestes quotidiens sont même une sorte d'alternative au soin apporté auparavant à leur chevelure. Une manière donc de se pomponner et de prendre soin de soi, comme avant. Le petit plus ? Une fois les traitements terminés, les massages du cuir chevelu, au-delà d'être un véritable moment de détente, permettent de **stimuler la micro-circulation sanguine et donc d'aider à la repousse de votre jolie crinière ;)**
- ♥ Pour les chimios peu alopeciantes, les cheveux sont tout de même fragilisés. Votre chevelure peut devenir moins dense, vos cheveux plus fins, plus ternes, et très secs ! Pour en prendre soin, **utilisez des shampoings tout doux et faites des masques régulièrement** (pourquoi pas un mélange d'Huile de Coco et d'Huile de Ricin ?). **Évitez aussi de les colorer et de faire des permanentes ou lissages**, un peu trop agressifs pour vos cheveux.

## Accepter la fatigue

Inutile de se mentir, la chimio fatigue ! C'est normal, votre corps lutte (et c'est tant mieux), votre esprit s'inquiète (et c'est normal) et vos traitements vous mettent à rude épreuve (mais c'est pour votre bien). **Il est donc NORMAL et NATUREL de se sentir plus fatiguée qu'à l'accoutumée.** Mais cela peut être difficile à accepter, surtout si vous avez une vie particulièrement active en temps normal.

Quelques conseils pour plus de sérénité :

♥ **Gardez une activité physique douce pour ressentir davantage de « bonne fatigue » :** la marche à pied au grand air, le yoga, la gym, la randonnée... il est fortement conseillé de garder une activité physique pendant les traitements et **cela vous fera le plus grand bien, tant au corps qu'à la tête !**

♥ **Profitez de la fatigue pour vous cocooner :** enfiler une tenue confortable et vos plus jolis chaussons, glissez-vous sous un plaid avec un mug de thé, mettez-vous devant un bon film ou prenez un bon livre. **Si vous ne connaissez pas le « hygge », c'est le moment de vous y mettre !**

♥ **Trouvez le bon rythme :** certaines vont avoir à cœur de continuer à travailler (avec des horaires un peu aménagés) pour garder un pied dans une vie « normale », d'autres vont préférer profiter de temps « libre » pour (re)commencer d'autres types d'activités : écriture, lecture, peinture, dessin, coloriage, musique... **C'est le moment de vous mettre à cette activité dont vous aviez toujours rêvé !**

♥ N'hésitez pas à demander de l'aide ! Même si vous n'en avez pas trop l'habitude, **n'hésitez pas à vous appuyer sur vos proches si vous en sentez le besoin.** De nombreux proches se sentent impuissants face à l'épreuve des traitements, ils se sentiront ainsi plus utiles en vous épaulant.



10

## 2.

# Lutter contre les effets secondaires de la **RADIOTHÉRAPIE**

Si la radiothérapie empêche la multiplication des cellules cancéreuses et entraîne leur destruction grâce aux rayonnements, elle provoque parfois quelques effets secondaires (se faisant tout de même de plus en plus rares !). Voici donc nos petits conseils pour **prévenir et soulager d'éventuelles douleurs et autres effets secondaires de la radiothérapie**. De quoi continuer à se sentir belle et bien dans son corps !



## Se préparer avant la séance de radiothérapie

De manière générale, avant la séance, il est impératif de **n'appliquer aucun produit (crème, lotion, déodorant, etc...)** sur la zone à traiter. Celle-ci doit en effet arriver complètement propre et sèche pour recevoir au mieux le traitement. Votre petite session d'auto-massage à la crème hydratante devra donc attendre la fin de la séance ! Par contre, **les jours sans séance de radio, on en profite pour bien hydrater sa peau** et notamment la zone ciblée, afin de booster un peu vos défenses face aux rayons !

## Apaiser après la séance de radiothérapie

Lorsque la peau est exposée aux rayons, plus pénétrants que ceux du soleil, il arrive que celle-ci **rougisse, se sensibilise** (à la façon d'un coup de soleil), **fonce ou s'assèche**. Ce sont les principaux effets secondaires de la radiothérapie. **Pour apaiser ces irritations, voici donc une liste non-exhaustive des bons gestes à adopter :**



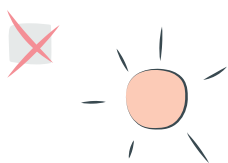
**On évite de se raser** pendant quelques temps.



**On arrête**, autant que possible, de mettre du **déodorant, du parfum ou des lotions alcoolisées** très agressives pour la peau.



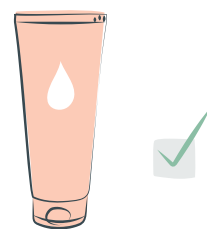
On évite la **piscine chlorée**.



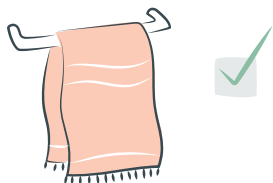
**On limite l'exposition de la peau fragilisée au soleil** (sans pour autant rester enfermée chez soi) pendant au moins 3 mois après la fin du traitement.



On porte des **vêtements en coton** tout doux !



**S'il y a une plaie**, on consulte son médecin et **on applique généreusement**, s'il le recommande, **une pommade apaisante et cicatrisante**.



**On sèche sa peau** en tapotant en douceur **avec une serviette**.



On se lave avec un produit **sans savon tout doux** comme une huile de douche



Et **on se douche à l'eau tiède** (en chantant, s'il vous plaît !)

## Les petits trucs par zone d'irradiation

### L'irradiation de la bouche et du cou

L'irradiation des glandes salivaires lors d'un traitement sur la bouche **peut entraîner parfois un assèchement dû à un manque de salive**. Le premier réflexe, à l'apparition de symptômes gênants, demeure donc de **les signaler à son radiothérapeute** pour prévenir toute perte de poids et reprendre plaisir à manger.

Ainsi, quelques **recommandations pour gérer ces effets secondaires** de la radiothérapie sont très souvent données :



**Maintenir la cavité buccale bien humide** : boire régulièrement et faire des bains de bouche non-alcoolisés (selon la prescription du médecin).



**Sucer des aliments froids** tels que des sorbets ou des glaçons, mâcher des chewing-gums... s'en donner à cœur joie pour activer la salivation !



**Éviter la consommation d'alcool et de tabac.**



Pour se préserver de toute brûlure, adopter **une alimentation qui ne soit ni trop chaude, ni trop irritante ou acide** (on évite donc les épices, l'ail, la vinaigrette, etc...).



**Si l'on a des difficultés pour avaler, on multiplie les petits repas, on grignote** (oui oui, vous avez bien lu, grignoter est enfin conseillé !) en privilégiant les produits laitiers et les aliments mous (soupes, purées, riz, légumes tendres).

### Les radiations sur le thorax et l'abdomen

Pour le thorax et l'abdomen, **les repas fractionnés et l'eau en grande quantité** (environ 1,5 litre) sont également conseillés. Aussi, il est recommandé :



**D'éviter de manger quelques heures avant ou après la séance.**



De préférer, dans le cas d'une irradiation de l'abdomen, une **alimentation pauvre en résidus pour limiter les risques de diarrhée**. On mange donc **très peu de légumes ou de fruits frais**. (Une belle excuse pour laisser les épinards aux autres !)



Dans le cas de l'apparition de douleurs à l'œsophage, votre radiothérapeute pourra vous prescrire **un gel anesthésique local et des anti-douleurs** tels que des anti-nauséux, des anti-diarrhéiques... Bref, de quoi soulager ces gênes.

### L'irradiation du bassin

Il arrive que des troubles urinaires ou digestifs ainsi que des douleurs surviennent lors de traitements dans la région du bassin.



Il est alors conseillé de **boire 2 à 3 litres d'eau par jour**.



Il est également très important d'**éviter alcool, tabac, café, thé et épices** qui sont des irritants pour la vessie.

### Accepter et limiter la fatigue liée aux traitements

Comme pour les chimio, les traitements par radiothérapie vous fatiguent. Les mêmes conseils s'appliquent donc pour affronter ce changement d'énergie avec plus de sérénité. **Rendez-vous en page 10 pour retrouver tous les bons réflexes.**

Pour finir, rappelez-vous que **dès qu'une gêne commence à se faire sentir**, il est important d'en **faire part à un membre du personnel soignant** qui saura, mieux que personne, vous conseiller et trouver les solutions adéquates pour vous soulager. Notons aussi que **ces effets secondaires ne sont pas systématiques et disparaissent souvent quelques semaines ou mois après la fin des traitements !**

Et voilà ! Il ne reste plus qu'à noter les petits « trucs et astuces » pour soulager vos propres sensations d'inconfort et à aborder vos journées... avec sourire et légèreté !

**Vous êtes dans de bonnes conditions pour vous battre :)**



### 3.

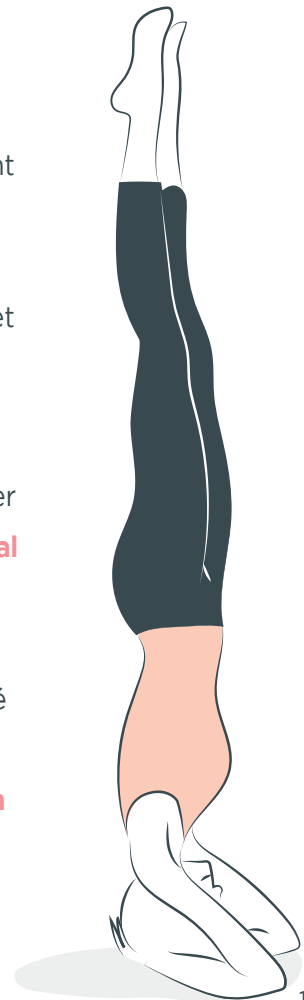
## Lutter contre les effets secondaires de **L'HORMONOTHÉRAPIE**

Certains cancers sont dits « hormonosensibles », cela signifie que **les cellules cancéreuses sont stimulées par les hormones naturellement produites par votre corps**. Pour soigner ces cancers, on peut vous proposer (en complément parfois d'autres traitements) de suivre une hormonothérapie, un traitement « anti-hormones ». Voici quelques conseils pour **vous aider à appréhender les conséquences physiques et morales de ces modifications hormonales :**

### Accepter votre nouveau corps

L'hormonothérapie **peut vous faire prendre du poids** et donc changer votre corps. Les traitements peuvent alors être d'autant plus difficiles à supporter que vous vous retrouvez **face à un corps que vous ne reconnaissez plus, et qui vous plaît parfois moins qu'avant**. Il vous faut pourtant **l'accepter pour avancer** et pour cela, on vous conseille les petites choses suivantes :

♥ **Pratiquez une activité physique régulière :** au-delà de limiter la prise de poids, c'est surtout **pour ses bienfaits sur notre moral** que l'on dit oui au sport ! L'exercice physique permet de garder une bonne estime de soi et donc de se sentir plus forte, davantage maître de son corps et de la vision qu'on en a malgré les traitements ! **Est-ce que ça ne serait pas le moment de commencer le nouveau sport à la mode avec une copine ou un copain ?**



15

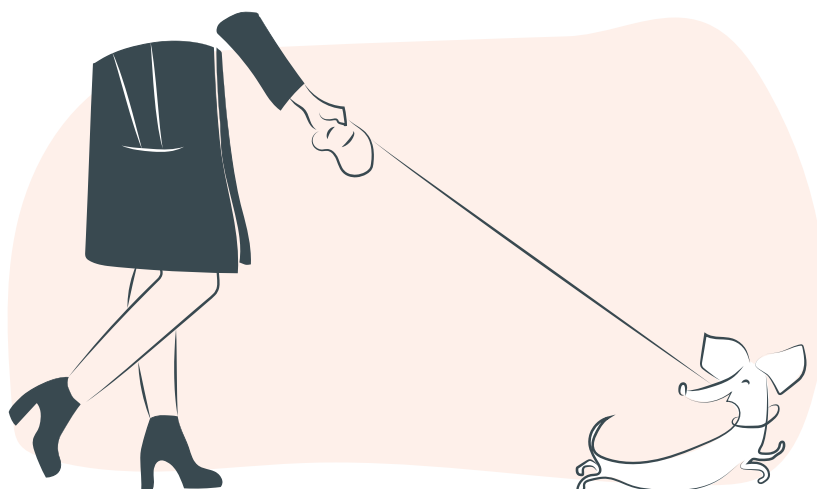
♥ **Gardez en tête que ces changements sont liés aux traitements, et peuvent donc être réversibles** à l'issue des traitements. Sculptez un corps qui vous plaît peut constituer un bel objectif pour garder en tête la fin des traitements ;)

♥ **Garder une alimentation équilibrée** vous permettra aussi de garder le contrôle sur votre corps, même si vous avez tout à fait raison de faire des entorses de temps à autre ! **L'important c'est de manger avec plaisir !**

## Garder le moral malgré les sautes d'humeur

**L'hormonothérapie peut jouer sur vos humeurs** : un jour vous êtes euphorique, le lendemain agacée, le surlendemain tristounne. Et cela peut être épuisant, pour vous, et pour vos proches ;). Pour vous aider à **limiter ces sautes d'humeurs** :

♥ **Misez sur la relaxation pour vous aider à maîtriser vos humeurs** ! L'idée est de trouver une sorte de bulle intérieure de bien-être lorsque vous commencez à vous sentir stressée.



♥ **Évacuez la pression** ! Vous sentez que vous perdez votre calme ? Que vos angoisses reprennent le dessus ? **N'hésitez pas à sortir prendre un bon bol d'air frais, marcher vous fera le plus grand bien** ! Vous pouvez aussi choisir de **prendre un bon bain** relaxant au calme, ou alors de **vous isoler dans une pièce et de crier sur un oreiller**. Et hop ! Sérénité retrouvée :)

♥ **Gardez un équilibre familial serein** ! Ce n'est pas toujours évident avec des sautes d'humeur, mais gardez en tête l'ambition de conserver votre lieu de vie, votre cercle proche, comme une oasis de douceur. Et l'idéal pour cela ? **La COM-MU-NI-CA-TION** !

## Gérer les bouffées de chaleur

Si les bouffées de chaleur sont très ponctuelles et passent rapidement, elles peuvent vite devenir très désagréables car complètement imprévisibles ! **Comment les gérer ?**

♥ Faites l'oignon ! **Prenez le réflexe d'opter plutôt pour de multiples couches de vêtements fins, plutôt qu'un gros pull** et c'est tout. Cela vous permettra d'être parée pour les petits coups de chaud dans la journée.

♥ **Glissez dans votre sac un brumisateur et un éventail** (voire pourquoi pas un petit ventilateur de poche ;)).

♥ **Pour la nuit, préférez une chemise de nuit légère en coton** et hop sous la couette ! Vous pourrez ensuite réguler votre température corporelle en sortant un pied, une jambe, un bras de sous la couette ou en la retirant tout simplement quand vous avez trop chaud.

♥ **Ayez toujours une bouteille d'eau dans votre sac**, cela vous rafraîchira !

♥ **Certaines femmes optent parfois pour la méditation** quand les bouffées de chaleur sont trop difficiles à supporter, et **apprennent ainsi à mieux**

**les accepter et les maîtriser.** Si les bouffées de chaleurs vous gâchent la vie, **n'hésitez pas à en parler avec votre oncologue qui pourra vous proposer plusieurs solutions !**



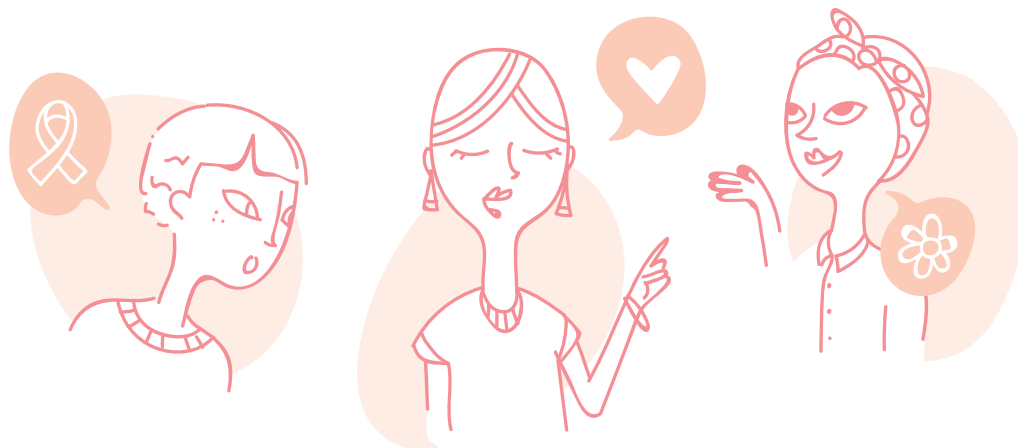
## Hmm, et ma libido dans tout ça ?

On n'ose jamais en parler, mais il le faut ! Les traitements anticancéreux en général et l'hormonothérapie en particulier peuvent **perturber votre sexualité et votre vie de couple**. Pourquoi votre libido baisse ? C'est d'abord **une conséquence artificielle des traitements, mais aussi une conséquence plus psychologique** : votre corps est abîmé par les traitements, vous vous y sentez moins à l'aise, et vous avez peur de ne plus désirer et être désirée comme auparavant.

Pourtant, **le sexe peut être une très bonne thérapie pour se battre contre la maladie !**

1. C'est une activité physique, 2. Ça renforce votre confiance en vous, 3. Le plaisir booste votre moral... Il n'y a QUE des avantages ;)

**Comment faire alors pour garder une vie sexuelle saine ?**



♥ **Communiquez, communiquez, communiquez !** C'est la base pour garder une relation saine et ouverte avec votre partenaire. **Expliquez-lui vos angoisses, vos peurs, vos appréhensions, vos envies aussi, et échangez sur le sujet**, c'est peut-être l'occasion de pimenter votre vie sexuelle ?

♥ **Parlez-en** aussi pourquoi pas **avec votre médecin, un psychologue et/ou un sexologue** qui pourra vous aider à (re)trouver une vie sexuelle épanouie !

♥ **Si vous souffrez de sécheresse vaginale** à cause des traitements, cela peut devenir encore plus compliqué, **parlez-en avec votre oncologue et retrouvez notre enquête à ce sujet sur notre site internet**. Il y a plein de bons conseils à y dénicher ;)

♥ **On vous a déjà dit qu'il fallait en parler ?**

