

Cancer du sein

teva

# Comprendre, Vivre avec, Aider



En partenariat avec





**63 ans** c'est l'âge moyen du diagnostic en 2012

**1 femme sur 9** a un risque de cancer du sein

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes : 54 000 d'entre elles sont touchées chaque année, dont la grande majorité a plus de 50 ans. Si ce nombre a progressé au cours des trois dernières décennies, il a désormais tendance à diminuer. Quant à son taux de mortalité, grâce à la généralisation du dépistage et à l'amélioration de la prise en charge thérapeutique, il est clairement en régression. Dépisté précocement, un cancer du sein se guérit dans 9 cas sur 10.

# Comprendre

## Des cellules qui dysfonctionnent

Le cancer trouve son origine dans le dysfonctionnement de certaines cellules qui se multiplient de manière anarchique et prolifèrent, d'abord localement, puis dans le tissu avoisinant, si le mécanisme n'est pas stoppé.

## Des origines multiples

Il est difficile de déterminer l'élément déclencheur de la maladie, même si l'on discerne plusieurs causes de risque : l'âge, l'exposition aux hormones, la sédentarité ou le manque d'exercice physique, le tabac, l'alcool... Seulement, 5 à 10% des cancers sont d'origine héréditaire.

## Plusieurs types de cancer

Il existe plusieurs formes de cancer du sein. Très peu avancé, avec une tumeur de petite taille, sans aucune extension, il est dit « in situ ». Ses chances de guérison sont très bonnes. Si les tissus situés autour des canaux de lactation, voire les ganglions de l'aisselle, sont touchés, il est considéré comme « infiltrant » ou « invasif ».

Enfin, la tumeur non traitée peut se disséminer à d'autres parties du corps (os, poumons, foie...). Le cancer devient alors métastatique.

## Quels sont les traitements ?

D'énormes progrès ont été réalisés, ces dernières années, permettant de mieux personnaliser les traitements. On les classe en cinq catégories qui se combinent souvent entre elles : la chirurgie destinée à soustraire la tumeur et les ganglions malades ; la radiothérapie et la chimiothérapie dévolues à la destruction des cellules cancéreuses ; l'hormonothérapie (médicaments antihormonaux) ; les thérapies ciblées qui se fixent sur des récepteurs spécifiques des cellules cancéreuses en préservant les cellules saines.

# Vivre avec

L'annonce d'un cancer et la prise en charge thérapeutique s'accompagnent souvent d'anxiété, de fatigue, susceptibles de vous inciter à l'isolement. En acceptant de demander de l'aide, de communiquer et de prendre soin de vous, vous pouvez adoucir et faciliter votre quotidien.

## Des proches qui ne demandent qu'à vous soutenir

Vie familiale, vie professionnelle... vous avez décidé de faire face. Pourtant, la fatigue se fait parfois pesante. Pourquoi ne pas demander un coup de main à vos proches ? Tout simplement. Demandez-leur de prendre les enfants pour une sortie ou un week-end, de faire les courses ou de préparer le dîner. N'hésitez pas à dresser une petite liste. Ils seront heureux de vous soulager.

## Prendre du temps pour vous

Bien manger, continuer à pratiquer des activités physiques, prendre soin de votre beauté, voir vos amis, vous faire plaisir pour nourrir des pensées positives...

Tout cela vous aide à vous sentir mieux physiquement et mentalement avec vous-même et avec les autres. Vous trouvez cela trop difficile ? Les associations et réseaux de patients sont à votre écoute.

# Opération douceur



## VOTRE PEAU

Les traitements de chimiothérapie ont tendance à assécher la peau. Utilisez un savon surgras et - sans modération - crèmes et masques hydratants. En cas d'opération, des massages à l'huile d'amande douce favorisent la cicatrisation.



## VOS CHEVEUX

Le cas échéant, coupez vos cheveux avant une chimiothérapie, évitez de les brosser les jours suivant la cure, ne les lavez pas trop souvent, utilisez une brosse à poils souples.



## VOS SOURCILS

N'hésitez pas à les redessiner ou à les étoffer à l'aide d'un crayon.

N'oubliez pas de prendre soin de vos ongles, de vos mains et de vos pieds !



## Delphine,

maman de 2 enfants et patiente

## « Rompre l'isolement, c'est important »

« Ce qui m'aide beaucoup, c'est d'avoir osé demander de l'aide : à mes amis, aux associations, aux réseaux de santé... J'ai tapé à toutes les portes et, derrière, j'ai trouvé de belles personnes. J'ai pu ainsi lutter contre l'isolement et garder de l'énergie pour passer de bons moments avec mes enfants. »

Retrouvez le témoignage complet de Delphine sur [www.teva-sante.fr](http://www.teva-sante.fr)

## PENSEZ-Y !

Europa Donna France :

→ [www.europadonna.fr](http://www.europadonna.fr) | 01 44 30 07 66

Association Journée Nationale des Aidants :

→ [www.lajourneedesaidants.fr](http://www.lajourneedesaidants.fr)

JADE :

→ [www.facebook.com/jeunesaidants](https://www.facebook.com/jeunesaidants)  
01 64 99 08 59

Institut National Du Cancer :

→ [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) | 01 41 10 50 00

L'application Mon carnet de santé Cancer du sein

Les Franjynes : → [lesfranjynes.com](http://lesfranjynes.com)

Le réseau social pour les malades et leurs proches :

→ <https://monreseau-cancerdusein.com>

# Aider

Se savoir soutenue et entourée est source de réconfort pour votre conjointe ou une proche atteinte d'un cancer du sein. Il lui est plus facile, ainsi, de se consacrer à ses traitements et à sa guérison. Quelques idées pour l'aider.

- **Etre à son écoute** : en la laissant exprimer ses craintes, son ressenti ou ses émotions, lorsqu'elle le souhaite. Expliquez-lui que vous serez là en cas de besoin.
- **Faire des activités avec elle** : discuter, aller voir un film, écouter de la musique... En respectant son besoin d'être seule, le cas échéant.
- **L'accompagner à ses rendez-vous médicaux, si elle le souhaite**. Si elle est trop anxieuse, vous pouvez aussi prendre des notes à sa place, pour être certain de ne rien oublier.
- **La soulager de certaines tâches quotidiennes** : sortir le chien, vous occuper du ménage ou de la lessive. Mais en la faisant participer le plus possible, si elle s'en sent capable. C'est à elle de choisir.
- **Préserver le lien familial et social en organisant régulièrement des réunions conviviales**. Une bonne occasion de répartir les tâches à prendre en charge entre tous.

## ET VOUS ? QUI VOUS SOUTIENT ?

Vous l'avez compris : pour surmonter ce moment difficile, il va falloir apprendre à revoir vos priorités.

**Parmi ces dernières, il en est une à ne surtout pas négliger : vous !**

Vous vous faites du souci pour la personne aimée ; vous vous rendez disponible ; vous assumez plus d'obligations...

Cela vous semble naturel mais cette tension peut finir par devenir épuisante.

Si vous voulez continuer à jouer votre rôle d'aidant, mieux vaut demander de l'aide à votre tour, à votre entourage ou à des associations ; pour souffler un peu, vous changer les idées, vous ressourcer, vous reposer. C'est essentiel.

N'hésitez pas à découvrir [www.monreseau-cancerdusein.com](http://www.monreseau-cancerdusein.com), que vous soyez patiente ou aidant

## Votre ordonnance spéciale aidant



Pensez à vous un peu tous les jours



Trouvez quelqu'un à qui parler. Savez-vous qu'il existe des groupes de parole et des réseaux sociaux pour discuter entre aidants ?



Déchargez-vous de certaines tâches sur votre entourage qui pourra vous relayer.



Préservez votre hygiène de vie : sport, alimentation équilibrée, sommeil, sans oublier un bon suivi médical...



**Elsa,**

*collégienne et jeune aidante*

## « Des moments pour moi »

« Soutien moral, tâches ménagères... J'ai aidé pendant quatre ans ma mère atteinte d'un cancer. J'étais aussi sa confidente. Pour moi c'était normal. Mais je sentais que je devais aussi prendre du temps pour moi : faire du sport et me défouler notamment. Et quand j'ai eu l'occasion de partir quelques jours, grâce à l'association JADE et participer aux ateliers cinéma-repit, cela m'a fait beaucoup de bien. Malgré mon inquiétude, cela m'a permis de retrouver confiance en moi ! »

Retrouvez le témoignage complet de Elsa sur [www.teva-sante.fr](http://www.teva-sante.fr)

## LE SAVEZ-VOUS ?

*En France, on estime à 500 000 le nombre d'aidants qui auraient moins de 25 ans. Très jeunes, parfois enfants, ils apportent une aide régulière à un membre de leur famille. C'est une réalité taboue et invisible. Difficile pour ces jeunes d'être considérés comme des aidants.*

# Teva

## Au-delà du médicament, s'engager pour des jours meilleurs

---

Présent dans plus de 100 pays, premier producteur de principes actifs pour l'industrie pharmaceutique, Teva fait partie des plus grands laboratoires pharmaceutiques du monde. Son offre de médicaments, génériques ou non, permet la prise en charge de plus de 120 pathologies. En France, ses médicaments concernent une prescription sur 15.

Mais l'implication de Teva va bien au-delà du simple médicament. Son action s'inscrit dans le cadre de vingt engagements en faveur des patients, des médecins, des pharmaciens et des aidants. Vis-à-vis de ces derniers, le laboratoire s'engage particulièrement à les aider à s'identifier, à comprendre et à maîtriser leur rôle, à améliorer leur quotidien.

### Une meilleure prise en charge de la pathologie

La préoccupation du laboratoire est aussi d'optimiser la prise en charge de leur pathologie par les patients eux-mêmes. Ainsi, en collaboration avec le Pr Zelek et l'association Europa Donna, Teva a mis au point une application digitale, « **Mon carnet de santé Cancer du sein** », destinée à accompagner les patientes tout au long de leur maladie et de leur parcours de soin. Elle regroupe sept rubriques pratiques et pédagogiques pour mieux comprendre et gérer la maladie.

[www.teva-sante.fr](http://www.teva-sante.fr)

[@TevaFR](https://twitter.com/TevaFR)

**teva**