



Une prothèse de sein

Comment la choisir?

Une information de la Ligue contre le cancer
destinée aux femmes opérées du sein



Sommaire

Impressum

Editrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Texte/rédaction

Therese Anderegg, Susanne Lanz

Adaptation française

(ordre alphabétique)
Jürg Hablützel, Martine Laffite Hafner,
Alexia Stantchev

Supervision

D^r h.c. Susi Gaillard
Association suisse des femmes opérées
du sein «Vivre comme Avant»

Photos

Couveue Puma Navaal, Zurich
P. 4: shutterstock
P. 16: ImagePoint, AG, Zurich
P. 18: Driss Manchoube, photographe,
Berne

Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

Impression

Hautle Druck SA, St-Gall

Cette brochure est également disponible
en allemand et en italien.

© 2007, 2005, 2000
Ligue suisse contre le cancer
4^e édition revue et corrigée

Editorial	5
De la prothèse provisoire au modèle définitif	6
La prothèse provisoire	6
La prothèse définitive	6
Les différents types de prothèse	8
Formes, couleur et mamelon	8
Les modèles classiques	8
Les prothèses adhésives	8
Les prothèses partielles	9
Des modèles adaptés à chaque problème	10
Comment choisir la bonne prothèse?	12
Dans quel magasin se rendre?	12
Quelques points importants	13
Le quotidien avec une prothèse du sein	15
Conseils d'entretien et durabilité	15
Votre lingerie	15
La natation, bonne pour la détente et pour la forme	19
La prise en charge des coûts	20
Vivre avec la maladie	22
Annexes	23



Chère lectrice,

Vous venez d'être opérée d'une tumeur au sein, ou allez bientôt l'être. Cette opération est une épreuve pour votre corps, mais également pour vous en tant que personne. Dans cette situation, de nombreuses femmes se sentent désorientées.

Pour vous aider à affronter cette situation, la Ligue contre le cancer tient à votre disposition diverses brochures gratuites qui fourmillent de conseils. Conçues pour vous faciliter le retour au quotidien, elles abordent les traitements et les contrôles ainsi que d'autres thèmes, comme le retour à la vie active (voir annexes).

Après une opération du sein, une prothèse bien ajustée contribue fortement à votre bien-être. Depuis quelques années, les prothèses mammaires ont fait des progrès considérables, en termes de forme aussi bien que de couleur.

Outre les prothèses courantes, que l'on peut porter dans une petite poche glissée dans le soutien-gorge, il existe désormais des prothèses adhésives, ainsi que des modèles allégés. Une prothèse partielle suffira peut-être aussi en cas d'opération conservatrice.

Il existe ainsi un vaste choix de prothèses. Mais trouver le magasin adéquat n'est pas toujours facile: magasin d'articles orthopédiques ou magasin de lingerie féminine? Si certains représentent une seule marque, d'autres offrent un assortiment plus large ou encore – cela est essentiel – un conseil avisé!

Cette brochure, nous l'espérons, vous aidera à choisir la prothèse qui vous assurera le meilleur confort.

De tout cœur avec vous,

Votre Ligue contre le cancer

De la prothèse provisoire au modèle définitif

La prothèse provisoire

Quelques jours après l'opération, vous recevrez une première prothèse, provisoire; elle est faite d'une matière textile légère et protège la plaie opératoire. Vous pouvez la coudre ou la fixer dans votre soutien-gorge à l'aide de petites pressions pour qu'elle ne glisse pas.

Généralement, les hôpitaux ont un service assurant la remise d'une prothèse provisoire au plus tard lorsque vous quittez l'établissement.

Vous pouvez également en recevoir une gratuitement de la part d'une bénévole de l'association d'entraide «Vivre comme Avant» (voir annexes). Ces femmes ont aussi été opérées du sein; elles ont vécu les mêmes craintes et connu les mêmes problèmes que vous. Si vous le souhaitez, l'une d'entre elles vous rendra visite à l'hôpital ou plus tard à domicile. Vous pouvez aussi demander à votre équipe soignante de vous mettre en contact avec cette association.

La prothèse définitive

Trop légère pour être durable, la prothèse provisoire doit être remplacée par une prothèse définitive. Votre médecin vous aidera à déterminer le moment opportun pour vous. Si vous devez vous soumettre à une radiothérapie, il est possible que vous deviez attendre un peu plus longtemps.

Le plus souvent, l'achat d'une prothèse définitive peut être envisagé six à huit semaines après l'opération. La plaie s'est bien refermée, n'est plus enflée et la cicatrisation est en bonne voie. Nombre de femmes sont soulagées quand elles peuvent choisir leur prothèse définitive.

Pour d'autres, la décision sera peut-être plus difficile. Elles s'interrogent sur le bien-fondé d'une prothèse définitive ou elles aimeraient passer aussi rapidement que possible à la reconstruction du sein. Mais il faut généralement attendre six à douze mois avant de procéder à une reconstruction. Vous trouverez un complément d'information à ce sujet dans la brochure «Un nouveau sein?» (voir annexes).

Une prothèse de sein bien adaptée à votre morphologie ne peut que vous faciliter le retour à la vie de tous les jours. Elle vous évitera maux de dos et problèmes de maintien.

Matériau, consistance et marques

Les prothèses définitives sont fabriquées en silicone, matière synthétique aux multiples qualités. Elles sont souples, s'adaptent rapidement à la température du corps et sont bien tolérées par la peau.

Elles sont résistantes au rayonnement solaire, à l'eau chlorée et salée mais il faut tout de même les rincer après un bain de mer ou en piscine; elles ne se modifient pas sous l'effet de la transpiration et des produits de beauté.

En outre, les prothèses de silicone ne se déforment pas, conservent leur couleur et sont inodores. Douces au toucher, elles imitent bien le sein, également en termes de poids, car leur densité est similaire à celle de la poitrine. Certains modèles deviennent plus plats en position couchée et oscillent avec les mouvements du corps ce qui ajoute encore à leur aspect naturel.

Vous n'avez rien à craindre du silicone. Vous porterez la prothèse sur la peau ou dans une poche en tissu, contrairement aux implants de silicone glissés sous la peau lors de reconstruction du sein.

Les prothèses en silicone sont résistantes. Néanmoins, une griffure de chat ou une piqûre d'épingle pourraient percer l'enveloppe. Le remplacement de la prothèse s'impose si elle coule ou si des bulles se forment.

Voici les marques de prothèses les plus connues en Suisse:

Amoena

Distribuées par Schärer SA
6014 Littau
tél. 041 259 22 40
fax 041 259 22 49
acinfo@amoena.com
www.amoena.com

Anita

Distribuées par CORSA-NOVA AG
6210 Sursee
tél. 041 925 02 50
fax 041 925 02 60
corsanova@anita.net
www.corsanova.ch
www.anita.com

L'offre varie d'une marque à l'autre. Renseignez-vous sur les produits proposés par les divers fabricants auprès de votre magasin spécialisé. L'Internet vous aidera également dans vos recherches.

Les différents types de prothèse

Formes, couleurs et mamelon

Les prothèses existent dans plusieurs tailles et formes. Certains modèles se prolongent en douceur vers l'aisselle ou la bretelle de soutien-gorge pour combler les vides laissés éventuellement par l'opération. Quelle que soit la forme de votre poitrine, vous devriez trouver une prothèse qui s'adapte bien à votre morphologie.

De couleur chair pour la plupart, certains modèles existent aussi dans des nuances plus sombres pour les peaux foncées.

Dans de nombreux modèles, le mamelon ne se différencie pas de la prothèse. Il existe des mamelons que vous pouvez fixer avec une colle spéciale, ce qui donnera à votre prothèse un aspect plus naturel. Ce mamelon supplémentaire se retire tout aussi facilement. Dans certains modèles, un mamelon d'un ton plus soutenu est déjà intégré à la prothèse.

Les modèles classiques

Si vous choisissez une prothèse «classique», vous pourrez la porter dans votre soutien-gorge habituel. Il existe aussi des soutiens-gorge spéciaux munis d'une poche en coton ou en mailles microfibres dans laquelle on glisse la prothèse. Ces modèles assurent un meilleur confort lorsque vous vous penchez en avant ou pratiquez une activité sportive.

Les prothèses adhésives

Il existe aujourd'hui des prothèses que l'on peut coller à même la peau. Selon la morphologie de votre poitrine et si vous les supportez bien, elles peuvent être très pratiques dans certaines circonstances. Ne précipitez toutefois pas les choses: si vous vous décidez pour ce genre de prothèse, il faut tout d'abord que la plaie opératoire soit parfaitement cicatrisée et que les séquelles cutanées de la chimiothérapie ou de la radiothérapie soient bien guéries.

Si vous portez une prothèse adhésive vous pouvez à tout moment l'ôter et la remettre à votre guise. Peut-être pourrez-vous même de temps en temps renoncer au port d'un soutien-gorge; mais normalement, la prothèse adhésive se porte avec un soutien-gorge. Cette nouvelle prothèse vous rendra encore plus sûre de vous car elle ne peut ni se détacher, ni glisser. Avec un soutien-gorge adapté à votre morphologie, vous obtiendrez la même sensation avec une prothèse à glisser dans la lingerie.

Le choix du type de prothèse – classique ou adhésive – dépendra de vos préférences et de votre sensation de bien-être. Toutefois, il est primordial que la prothèse soit confortable, bien tolérée par la peau et que sa forme soit adaptée à votre morphologie.

Les prothèses partielles

Les opérations conservatrices du sein sont de plus en plus courantes. Le port d'une prothèse de sein est également recommandé après ce genre d'opération, même s'il n'est pas indispensable d'un point de vue médical. L'équilibre est important, tant du point de vue esthétique que psychologique. S'il est rompu, une prothèse permet de le rétablir en comblant les vides et les différences de volume. Vous trouvez dans le commerce des prothèses toutes faites. Vous pouvez aussi les faire faire sur mesure.

Il existe également de petites prothèses en mousse ou en silicone adaptées à la morphologie. Disponibles dans diverses formes, elles se portent dans une pochette préformée à l'intérieur du soutien-gorge. Elles s'adaptent à vos besoins personnels et permettent aisément de remédier à ce qui, esthétiquement, peut vous gêner.

Enfin, les prothèses légères en silicone sont tout spécialement destinées aux femmes qui ont bénéficié d'une opération conservatrice. Elles sont creuses, couvrent le sein tout entier et rétablissent l'équilibre esthétique.

On trouve également une nouvelle génération de prothèses partielles en silicone particulièrement fin. Elles sont triangulaires ou trapézoïdales, leur revers est réalisé en maille microfibre bien tolérée par la peau. Vous pouvez les remplir à votre guise avec un rembourrage (fibres médicales) afin de rétablir l'équilibre esthétique. La souplesse du silicone assure une transition douce avec votre corps et vous donne une grande liberté de mouvement.

Des modèles adaptés à chaque problème

Les prothèses ont fait des progrès considérables. Actuellement, il existe une solution individuelle pour presque tous les types de besoins.

> **Après une opération conservatrice ou une reconstruction du sein**

Les prothèses en mousse ou les prothèses légères en silicone sont ici particulièrement recommandées (voir p. 11, prothèses partielles).

> **En cas de problèmes cutanés, par exemple après une radiothérapie ou lors d'allergies**

Renoncez aux prothèses adhésives. Il faudrait en outre éviter de mettre la prothèse en contact direct avec la peau. Les plus indiquées dans ce cas sont les prothèses provisoires en tissu ou les prothèses légères en silicone. Les modèles que vous pouvez remplir à votre guise avec un rembourrage facilitent grandement l'adaptation individuelle. D'autres, dotées d'un revers en microfibres, sont très bien tolérées par la peau et la laissent respirer. La peau reste sèche et tempérée, évitant ainsi d'autres problèmes cutanés.

> **Pour les poitrines généreuses**

Une prothèse normale sera peut-être trop lourde si vous avez une forte poitrine. Vous pourrez alors opter pour une prothèse à poids réduit. Vous avez également la possibilité d'envisager une opération réductrice de l'autre sein. Vous trouverez plus de détails à ce sujet dans la brochure

«Un nouveau sein?» (voir annexes). Ce type d'intervention n'est pas remboursé d'office par les assurances-maladie. Dans tous les cas, renseignez-vous et faites-vous conseiller avant de prendre une décision.

> **En cas d'œdème lymphatique**

Il n'est pas rare qu'un œdème lymphatique apparaisse à la suite d'une opération du sein. Le liquide lymphatique circule alors difficilement ou au ralenti et il s'accumule dans les tissus. Vous trouverez de plus amples détails à ce sujet dans la brochure «L'œdème lymphatique» (voir annexes). Les soutiens-gorge à bretelles d'allègement sont particulièrement recommandés en cas d'œdème lymphatique. Si vous portez une prothèse mammaire, choisissez un modèle à poids réduit.

> **En cas de tendance à la transpiration**

Si vous avez tendance à transpirer beaucoup, il existe des prothèses à poids réduit disposant d'une membrane en microfibre et d'un coussinet spécial laissant la peau respirer.

> **Si vous faites du sport**

Différents fabricants ont développé des prothèses spécialement conçues pour la pratique de la natation et pour d'autres types de sports. Le revers de certains modèles est finement rainuré, facilitant l'écoulement de l'eau. D'autres sont remplies d'air, ce qui leur confère une grande stabilité en milieu aquatique. Il existe également des modèles que vous pouvez laisser en permanence dans votre maillot de bain. En principe, vous pouvez toutefois vous baigner avec tous les modèles de prothèses.

Comment choisir la bonne prothèse?

Dans quel magasin se rendre?

Vous avez opté pour l'achat d'une prothèse définitive, mais comment trouver le magasin adéquat? Nous avons rassemblé pour vous quelques critères, fruits de l'expérience de femmes ayant aussi vécu ce que vous vivez.

Le bon magasin ...

- > dispose d'un personnel spécialement formé qui prendra son temps pour bien vous conseiller,
- > offre plusieurs modèles de prothèses,
- > garantit une certaine discrétion, par exemple en proposant une cabine d'essayage séparée de la surface de vente,
- > propose également un choix d'articles de lingerie et de maillots de bain.

Selon vos besoins, l'un ou l'autre de ces points vous semblera plus ou moins important. Le choix de lingerie et de maillots de bain n'est peut-être pas prioritaire. Vous pouvez tout à fait vous procurer votre prothèse définitive dans un ma-

gasin d'articles orthopédiques, et acheter plus tard un ou plusieurs soutiens-gorge et maillots de bain dans un magasin proposant un choix de lingerie plus grand.

Se renseigner d'abord

Assurez-vous de la qualité des prestations et du choix des articles en téléphonant dans plusieurs magasins. Le magasin contacté répond-il à vos attentes?

Accordez la préférence à celui qui vous propose un rendez-vous et offre des conseils véritablement professionnels. La variété des marques et des modèles est un autre point important. Internet vous renseignera également sur les produits des différents fabricants (voir p. 25).

Adresses

Voici comment vous procurer les adresses de magasins sérieux, spécialistes des prothèses de sein:

- > La ligue contre le cancer de votre canton (voir annexes) vous fournira une liste des magasins spécialisés à proximité de chez vous. Elle sera également à même de vous conseiller personnellement.

- > L'association «Vivre comme Avant» (voir annexes) vous donnera des adresses utiles et des conseils pratiques.
- > Vous pouvez aussi consulter l'annuaire sous «Orthopédie» ou encore «Lingerie», «Beldona» (www.beldona.ch) et «Perosa» (www.perosa.ch).
- > Votre médecin est peut-être en mesure de vous recommander un magasin.
- > Vous pouvez enfin demander des adresses aux distributeurs pour la Suisse des grandes marques de prothèses (voir p. 7).

Un conseil personnalisé

Vous avez trouvé le bon magasin, avec lequel vous avez pris rendez-vous. Votre interlocutrice, qui a suivi une formation dans ce domaine, vous recevra dans un espace séparé avec une cabine d'essayage. Elle vous montrera différents modèles de prothèse adaptés à vos besoins. Vous les essayerez avec votre soutien-gorge ou avec un soutien-gorge spécial. Une conseillère expérimentée a le coup d'œil sûr et verra d'emblée ce qui vous convient.

Quelques points importants

Bien adaptée à votre morphologie, la prothèse vous redonnera de l'assurance et contribuera à votre mieux-être.

Voici donc quelques aspects médicaux, techniques et esthétiques à même d'influencer votre choix:

- > le type de cicatrice,
- > maux de dos et problèmes de maintien,
- > le volume, la forme, l'aspect et le poids du sein,
- > le modèle de prothèse, qui ne doit ni bouger, ni glisser sur la peau,
- > la composition de la prothèse (elle doit être bien tolérée par la peau),
- > d'autres problèmes médicaux (œdème lymphatique, ostéoporose).

Prenez votre temps

Ne vous précipitez pas. Le choix d'une prothèse bien adaptée ne se fait pas à la va-vite. Vous avez parfaitement le droit de prendre un second rendez-vous, ce qui permettra entretemps au magasin de commander d'autres modèles.

Et si vous vous faisiez accompagner par une amie, ou par une bénévoles de «Vivre comme Avant» ou de la ligue contre le cancer?



Le quotidien avec une prothèse du sein

Conseils d'entretien et durabilité

Si une prothèse en silicone est douce comme la peau au toucher, elle nécessite aussi des soins d'une égale douceur. Vous la laverez donc régulièrement à l'eau tiède additionnée d'un peu de savon; pour la sécher, utilisez une serviette de toilette douce.

Les modèles adhésifs demandent un peu plus d'entretien. Respectez bien les indications du fabricant. Ces modèles sont accompagnés d'une notice et d'un set d'entretien. Seuls des soins soigneux et régulier vous permettront de conserver longtemps une prothèse qui adhère bien. Les produits d'entretien sont à votre charge. Renseignez-vous dès l'achat de la prothèse sur leur prix et leur durée d'utilisation.

Votre prothèse est garantie un an mais vous la porterez certainement au-delà. Traitez-la avec précaution, elle n'en durera que plus longtemps. Soyez particulièrement prudente si vous manipulez des objets pointus ou coupants tels que des aiguilles, limes à ongles, ciseaux, etc. Protégez la également contre les griffures (animaux domestiques).

D'autres facteurs – par exemple si vous maigrissez ou prenez du poids – peuvent toutefois rendre nécessaire l'achat d'une nouvelle prothèse, mieux adaptée.

Votre lingerie

Du côté lingerie, vous aurez l'embarras du choix. Les fabricants de prothèses proposent également des soutiens-gorge ainsi que bustiers, slips et bodys. Les modèles suivent les tendances de la mode; ils sont en général disponibles en blanc, parfois en noir et couleur chair. Quelques marques proposent également de la lingerie de couleur.

Le choix du soutien-gorge

Il n'est pas toujours nécessaire d'acheter un soutien-gorge spécial. L'essentiel est qu'il soit adapté à votre morphologie, bien fini et coupé assez haut devant pour que vous puissiez y glisser la prothèse. Seul un soutien-gorge qui vous assure un bon maintien garantira aussi une parfaite tenue de la prothèse.

Vous pouvez faire coudre une fine doublure ou la poche vendue avec votre prothèse dans votre soutien-gorge habituel. Dans certains magasins, cette retouche est gratuite, dans d'autres elle vous coûtera environ 15 francs par côté, parfois un peu plus.

Les soutiens-gorge spéciaux sont déjà munis d'une poche en coton ou en maille microfibre. Cette poche sert de support à la prothèse qui restera bien en place. Vous bénéficiez ainsi d'un grand confort et de liberté dans vos mouvements. Ceci est particulièrement important si vous vous adonnez à une activité sportive.

Si vous souffrez d'œdème lymphatique, le port d'un soutien-gorge de soulagement est vivement recommandé. Ses bretelles d'allègement, larges et rembourrées, ne coupent pas la peau, les coutures sont particulièrement soignées. Il est spécialement conçu pour vous soutenir et vous soulager.

Votre prothèse restera parfaitement en place si votre soutien-gorge est adapté à votre morphologie, s'il a la bonne taille et que ses bretelles sont bien réglées. Faites-vous conseiller et prenez votre temps pour l'essayage; seul un soutien-gorge bien ajusté assure le parfait maintien de votre prothèse.

Soutiens-gorge spécifiques

Il existe un grand choix de modèles répondant aux besoins les plus divers: soutiens-gorge provisoires, soutiens-gorge à bretelles d'allègement, bodiers, bustiers, ainsi que soutiens-gorge de compression, particulièrement recommandés après une opération reconstructrice.

Vous trouverez tous ces modèles dans diverses tailles et profondeurs de bonnet, préformés ou non, avec des bretelles à la découpe étudiée, larges ou à largeur variable, matelassées et/ou réglables. Vous trouverez également des slips et strings assortis aux différents modèles.

A mentionner encore, les modèles conçus pour répondre à des besoins spécifiques: si vous avez une poitrine opulente, si vous avez tendance à transpirer beaucoup, si vous avez une peau particulièrement sensible ou encore si vous souffrez d'un œdème lymphatique.

Certains modèles spéciaux permettent par exemple d'exercer un sport, ou offrent tout simplement un plus grand confort.

Si vous avez choisi une prothèse adhésive, vous trouverez également des modèles sans poche intérieure intégrée.

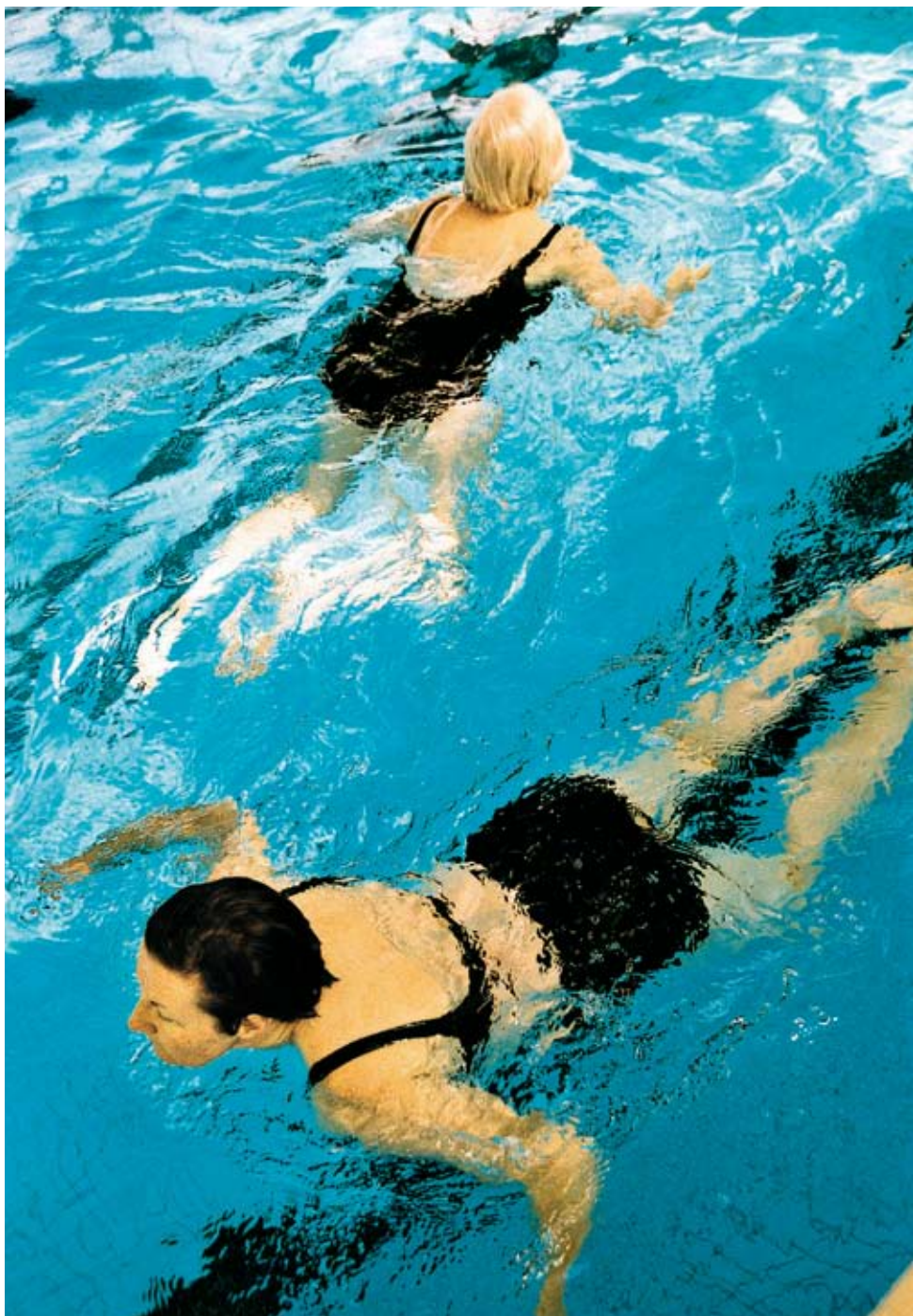
Après une opération conservatrice ou une reconstruction du sein, un soutien-gorge ultra-doux en maille microfibre et coussinet d'air, ou une prothèse partielle complémentaire, vous permettra de rétablir l'équilibre esthétique.

Adresses

La ligue contre le cancer de votre région ou l'association d'entraide «Vivre comme Avant» (voir annexes) vous communiqueront volontiers les adresses de magasins spécialisés.

Vous pouvez aussi consulter l'annuaire sous «Lingerie», «Beldona» (www.beldona.ch) ou «Perosa» (www.perosa.ch).

La plupart des magasins d'articles orthopédiques proposent également un assortiment plus ou moins important de sous-vêtements.



La natation, bonne pour la détente et la forme

Dès que la plaie opératoire est bien cicatrisée et que votre médecin vous donne le feu vert, vous pouvez recommencer à nager et à vous baigner. Excellente pour la forme, la natation vous aidera à retrouver votre mobilité. Ce sport est également indiqué pour prévenir la survenue d'un œdème lymphatique.

Comme pour les dessous, il n'est pas toujours nécessaire de faire l'achat d'un maillot de bain spécial. La plupart du temps, il suffit de coudre à l'intérieur de celui que vous avez déjà une petite poche dans laquelle vous glisserez la prothèse.

Il existe également un vaste choix de modèles spéciaux dans le domaine des maillots de bain. Outre le sentiment de sécurité qu'ils vous procurent, ces modèles doivent aussi satisfaire votre sens de l'esthétique. Tenez compte dans votre choix du type de cicatrice, de votre sensibilité cutanée après une radiothérapie et, éventuellement, de la présence d'un œdème lymphatique.

Votre maillot de bain

- > ne soulignera pas la prothèse,
- > aura une découpe moins profonde au niveau du décolleté et des aisselles,
- > comportera une poche intérieure maintenant la prothèse bien en place.

Les bons magasins spécialisés vous proposent un vaste assortiment de modèles, bikinis ou maillots une pièce. Faites-vous conseiller et prenez votre temps pour l'essayage.

Généralement vous trouverez ces maillots de bain dans les boutiques spécialisées qui vendent également les dessous.

Certains magasins organisent même des défilés de mode présentant des maillots de bain spéciaux. Renseignez-vous auprès de la ligue contre le cancer de votre région ou de l'association «Vivre comme Avant» (voir annexes).

La prise en charge des coûts

Une prothèse courante coûte environ 400 francs. Si vous souhaitez la faire faire sur mesure, il vous faudra compter 1000 francs, voire plus.

Les prothèses provisoires ne sont pas prises en charge par les caisses-maladie. En revanche, les prothèses définitives sont remboursées selon les modalités ci-dessous.

Remboursement des prothèses de sein

Si vous n'avez pas encore atteint l'âge de l'AVS, c'est l'Assurance invalidité (AI) qui remboursera les frais de prothèses. Vous devrez également vous adresser à l'AI si vous avez atteint l'âge de la retraite, mais bénéficiez de droits acquis auprès de l'AI. Pour être au bénéfice de ces droits acquis, il faut que vous ayez acheté votre première prothèse avant d'avoir atteint l'âge de l'AVS.

Dans ce cas, vous serez remboursée à concurrence de 500 francs par an pour une prothèse et de 900 francs en cas de mastectomie bilatérale.

Si vous avez atteint l'âge de la retraite et n'êtes pas au bénéfice de droits acquis (voir ci-dessus), vous devez vous adresser à votre caisse-maladie pour le remboursement de la prothèse. Cette dernière vous remboursera 360 francs par côté et par année, moins la quote-part de 10% à la charge de l'assurée. La franchise annuelle vous sera également comptabilisée si cela n'a pas encore été le cas.

Les bénéficiaires de prestations complémentaires ont la possibilité de se faire rembourser leur participation aux frais (montant de la quote-part et de la franchise) prévue par l'assurance obligatoire des soins.

Certaines caisses-maladie offrent également des prestations supplémentaires, notamment dans le cadre d'assurances complémentaires. Il vaut la peine dans tous les cas de faire une demande. La ligue contre le cancer de votre canton peut vous conseiller à ce sujet.

Comment procéder si c'est l'AI qui rembourse les coûts?

> Vous payez la prothèse au magasin (demander une quittance) ou vous faites établir une facture que vous réglerez vous-même.

- > Vous remplissez le formulaire AI (que vous trouverez auprès de l'administration de votre commune ou d'un service AI).
- > Vous envoyez au service AI une copie de la quittance ou de la facture ainsi que le formulaire AI dûment rempli et votre numéro de compte bancaire ou de chèques postaux; le remboursement a lieu dans les quatre à six semaines.

La marche à suivre est la même pour chaque nouvelle prothèse que vous achèterez. Néanmoins, vous ne joignez le formulaire AI à votre dossier que la première fois. Par la suite, il suffit d'indiquer votre numéro AI.

Comment procéder si c'est la caisse-maladie qui rembourse les coûts?

- > Vous payez la prothèse au magasin (demandez une quittance) ou faites établir une facture que vous réglerez vous-même.
- > Vous envoyez à votre caisse-maladie la copie de la facture ou de la quittance et l'ordonnance médicale; en général, le remboursement a lieu dans les quatre à six semaines.

L'ordonnance du médecin ne doit être présentée que pour la première prothèse.

Soutiens-gorge et maillots de bain

Les caisses-maladie accordent en outre 90 francs par année pour des accessoires et des soutiens-gorge spéciaux pour prothèses. Aucune aide financière n'est prévue pour les maillots de bain. Si vous avez une assurance complémentaire, il est possible que votre caisse-maladie prenne une partie des frais à sa charge. Renseignez-vous également auprès de l'association «Vivre comme Avant» (voir annexes).

Vous pouvez aussi tenter de présenter une demande de participation volontaire à votre caisse-maladie ou à la ligue contre le cancer de votre région.

Vivre avec la maladie

Les progrès réalisés ces dernières décennies ont nettement amélioré les chances de survie et la qualité de vie des personnes touchées par le cancer. Les traitements restent toutefois longs et éprouvants. Si certaines personnes sont capables de poursuivre leurs activités quotidiennes, d'autres n'y arrivent plus.

S'écouter

Prenez le temps qu'il faudra pour vous adapter à votre nouvelle situation. Le retour à la vie de tous les jours peut se faire pas à pas et à votre rythme, en fonction de vos possibilités personnelles.

Essayez de déterminer par vous-même ce qui peut contribuer à améliorer votre qualité de vie. L'horizon s'éclaire parfois si on se pose des questions toutes simples:

- > Qu'est ce que je veux vraiment?
- > De quoi ai-je besoin?
- > Comment pourrais-je arriver à cela?
- > Qui serait en mesure de m'aider?

Vous trouverez également en annexe des adresses et des informations qui pourraient vous être utiles.

En parler avec d'autres

Le cancer fait peur, même lorsque les chances de guérison sont élevées. Certaines personnes éprouvent le besoin d'en parler, d'autres préfèrent garder le silence. Les proches ne savent pas toujours comment réagir et la personne touchée peut trouver son entourage trop indiscret, ou alors trop distant. Il n'y a pas de recette universelle, un certain temps est nécessaire pour s'adapter à cette nouvelle situation et pour trouver un mode de communication qui soit satisfaisant pour tout le monde

Faire appel à un soutien professionnel

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel si votre anxiété persiste ou si vous avez le sentiment que la situation vous échappe. Parlez de vos problèmes à l'équipe médicale et soignante, à la ligue contre le cancer de votre région, à votre médecin de famille ou au service social de l'hôpital. Ils pourront vous conseiller et vous prescrire au besoin des mesures remboursées par la caisse maladie.

Informations et soutien

«Vivre comme Avant»

«Vivre comme avant» est un mouvement d'aide et de soutien constitué de femmes ayant été opérées d'un cancer du sein. Vous trouverez une écoute attentive auprès de ces personnes qui ont connu des expériences et des émotions similaires aux vôtres.

Si vous le souhaitez, l'une d'entre elles vous rendra visite à l'hôpital ou à domicile et vous apportera une prothèse provisoire. A votre demande, elle vous accompagnera pour l'achat de votre première prothèse définitive ou vous fournira des conseils très utiles.

En Suisse alémanique plus de 70 groupes d'entraide rassemblant des femmes ayant vécu l'épreuve d'un cancer du sein se réunissent régulièrement en vue de partager leurs expériences.

Le site Internet de l'organisation (voir ci-dessous) vous fournira d'avantages de renseignements.

Vivre comme Avant Suisse romande
M^{me} Marceline Pfortner
rue des Galeries 3
1248 Hermance
tél. 022 751 24 30
mobile 079 773 63 07
marceline.pfortner@bluewin.ch
www.vivre-comme-avant.ch

L'équipe médicale et soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement.

Votre ligue cantonale contre le cancer

Son rôle est de vous conseiller, de vous accompagner et de vous aider à surmonter les difficultés liées à la maladie. Elle peut également vous proposer des cours, vous aiguiller vers un groupe d'entraide ou vous aider à clarifier des problèmes d'assurances.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une professionnelle vous écoutera, vous proposera des solutions et répondra avec précision à vos questions sur votre cancer et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits.

Forums de discussion

Il existe sur Internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer. Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer sous www.ligue-cancer.asso.fr.

Les contacts avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peuvent vous redonner du courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé un tel ne vous conviendra pas forcément.

Les assurances

- > Les frais des traitements contre le cancer sont pris en charge par l'assurance obligatoire pour autant qu'il s'agisse de thérapies reconnues ou que le produit figure sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).
- > Le remboursement de certains traitements très spécifiques peut être soumis à des conditions. Votre médecin vous donnera toutes les précisions nécessaires.
- > Les frais des traitements avec des substances autorisées sont également pris en charge dans le cadre d'une étude clinique. La participation à de telles études est soumise à des conditions précises.
- > Lors de conseils/traitements supplémentaires non médicaux, la prise en charge par l'assurance obligatoire ou l'assurance complémentaire n'est pas garantie. Il faut donc vous informer au préalable auprès de votre assurance, ou demander à votre médecin de famille, votre médecin traitant ou l'hôpital de le faire pour vous. La ligue contre le cancer de votre canton peut également vous soutenir dans ces démarches.
- > Pour les personnes qui souffrent d'un cancer, la conclusion d'une assurance complémentaire est parfois liée à des réserves; il en va de même de certaines assurances vie.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- > **Le traitement médicamenteux des cancers (chimiothérapie)**
Informations sur les traitements et les effets secondaires
- > **La radio-oncologie**
Informations sur les traitements et les effets secondaires
- > **La vie continue après un cancer du sein**
Guide sur le retour au quotidien après un cancer du sein
- > **Un nouveau sein?**
Informations sur la reconstruction du sein
- > **L'œdème lymphatique**
Petit guide à l'intention des personnes concernées
- > **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
Peau, coiffure, couleurs et vêtements – les conseils de la Ligue contre le cancer
- > **Vivre avec le cancer, sans douleur**
Un guide pour les personnes concernées et leurs proches
- > **Fatigue, à nous deux**
Suggestions et conseils pour gérer la fatigue liée au cancer
- > **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
Un guide pour surmonter le manque d'appétit et les problèmes de digestion causés par le cancer

- > **Parallèles? Complémentaires?**
Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie. Informations et conseils pour les patients et leurs proches.
- > **Activité physique et cancer**
Comment retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- > **Cancer et sexualité au féminin**
Un guide pour les femmes atteintes de cancer et leur partenaire
- > **Accompagner un proche atteint de cancer**
Suggestions et conseils pour les parents et amis des personnes touchées
- > **Prédispositions héréditaires au cancer**
Des réponses aux questions que se posent les familles confrontées à une accumulation de cancers
- > **Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise**
Un guide sur l'accompagnement et le soutien durant la dernière phase de la vie
- > **Le cancer: des gènes à l'homme**
Un CD-ROM qui explique les mécanismes d'apparition des maladies cancéreuses, de leur origine à leur traitement (Fr. 25.– + frais de port et d'emballage).

Commandes

- > auprès de la Ligue contre le cancer de votre canton
- > Téléphone: 0844 85 00 00
- > Courriel: shop@liguecancer.ch
- > Internet: www.liguecancer.ch/brochures

Vous trouverez également sur le site www.liguecancer.ch la liste complète et les descriptifs des brochures publiées par la Ligue contre le cancer.

Internet

Sites Internet proposant des renseignements sur les prothèses disponibles sur le marché et, pour certains d'entre eux, de la lingerie correspondante:

- > www.amoena.com
- > www.anita.com
- > www.corsanova.ch

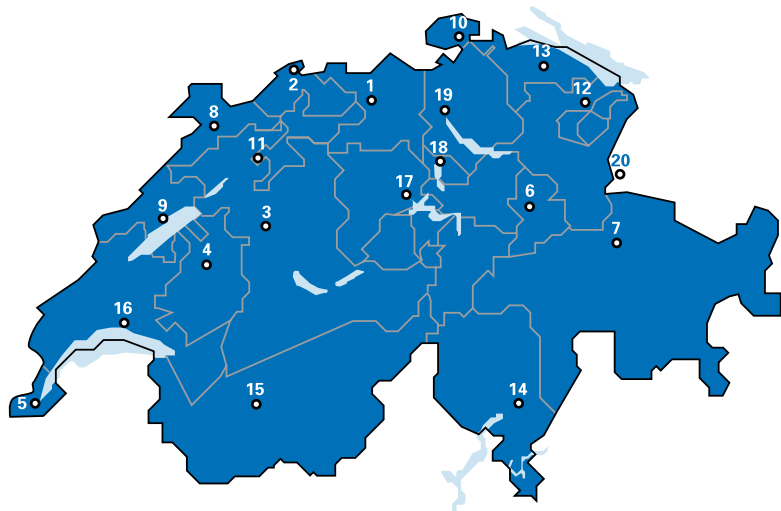
Pour trouver les adresses de magasins spécialisés, vous pouvez consulter les sites:

- > www.beldona.ch
- > www.perosa.ch

La chaîne de vente par correspondance «La Redoute» propose aussi des produits adaptés au port d'une prothèse.

- > www.laredoute.ch

La Ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau
Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

**3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer**
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

**4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg**
Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

**5 Ligue genevoise
contre le cancer**
17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus
Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden
Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

**8 Ligue jurassienne
contre le cancer**
Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

**9 Ligue neuchâteloise
contre le cancer**
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

**12 Krebsliga
St. Gallen-Appenzell**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**14 Lega ticinese
contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer
Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz
Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich
Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Ligue suisse
contre le cancer**
Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CCP 30-4843-9

Ligne InfoCancer
tél. 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10-18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch
www.forumcancer.ch

Commande de brochures
tél. 0844 85 00 00
shop@liguecancer.ch

**Vos dons sont les
bienvenus.**

Brochure offerte par la Ligue contre le cancer: