Une prothèse mammaire
Comment la choisir ?

Un guide de la Ligue contre le cancer
destiné aux femmes opérées du sein

Impressum

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

Responsable de publication
Sabine Jenny, lic. phil., MAE, infirmière dipl. ES, responsable de service, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Traduction et adaptation française
Gabriella Pidoux, MPH, conseillère spécialisée, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision
Jacques-Olivier Pidoux, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques
(alphabétique)
Rita Aebi, conseillère spécialisée en prothèses mammaires, Ortho-Team, Berne
Irma Boving, Breast Care Nurse, conseillère spécialisée à la Ligne InfoCancer, Ligue suisse contre le cancer, Berne
Sabine Jenny, infirmière dipl. ES, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Texte original en allemand
Therese Anderegg, Unterseen ; Ines Fleischmann, Susanne Lanz, Ernst Schlumpf, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Photos
Couverture : Puma Navaal, Zürich ;
p. 4 : bobot/photocase.com

Conception graphique
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Impression
Rub Media AG, Wabern

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2016, 2007, 2005, 2000
Ligue suisse contre le cancer, Berne
5e édition revue et corrigée

LSC / 3.2016 / 4000 F / 021401012111

Sommaire

Avant-propos 5

De la prothèse provisoire au modèle définitif 6
La prothèse provisoire 6
La prothèse définitive 6

Propriétés et modèles 8
Matériau et marques 8
Formes et couleurs 9
Les modèles classiques 10
Les prothèses adhésives 10
Les prothèses partielles 10
Des modèles adaptés à chaque problème 11

Comment choisir la bonne prothèse ? 13
Trouver le magasin adéquat 13
Critères importants 14
La prise en charge des coûts 14

Le quotidien avec une prothèse mammaire 17
Conseils d'entretien et durabilité 17
Votre lingerie 17
Nager, se baigner 19

Vivre avec la maladie 20

Conseils et informations 21

Chère lectrice,

Le diagnostic d'un cancer du sein et les thérapies qui s'ensuivent mettent votre physique et vos émotions à rude épreuve.

Vous venez vraisemblablement de subir une petite ou une grande intervention chirurgicale et d'autres traitements vont encore se dérouler. Durant cette période difficile, les sentiments les plus divers vous habitent et toutes sortes de questions vous viennent à l'esprit.

La maladie et les traitements ont modifié votre poitrine et votre apparence physique. Vous songez peut-être déjà à une prothèse mammaire. Bien qu'elle ne remplace pas tout à fait votre sein, une prothèse bien ajustée contribue fortement à votre bien-être, surtout en robe de soirée ou lorsque vous nagez.

Il existe un vaste choix de prothèses. Les modèles actuels sont de grande qualité et imitent presque à la perfection un véritable sein. Vous trouverez aussi des dessous adaptés pour tous les goûts.

Cette brochure vous présente un aperçu de l'offre variée des prothèses existantes. Elle vous permet de faire un choix préalable. Ainsi, lors de votre visite dans un magasin spécialisé, vous pourrez poser des questions ciblées sur les modèles ayant retenu votre attention. Il est important que vous soyez bien conseillée et que vos désirs soient pris en considération.

Faites vous accompagner par un/une de vos proches et, au besoin, ayez recours à d'autres conseillers (voir p. 21 « Conseils et informations »).

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 recevez une première prothèse, provisoire. Pour les femmes amputées d'un sein, cette première prothèse est particulièrement importante.

En jersey de coton dermophile, elle protège la plaie opératoire. De différentes grandeurs, très légère, elle ne comprime pas la cicatrice. 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, en l'occurrence les Breast Care Nurse (BCN) de la division (voir p. 21), assurant la remise d'une prothèse provisoire au plus tard lorsque vous quittez l'établissement. Parfois, c'est la ligue de votre région ou canton qui vous la remet.

Trop légères, les prothèses provisoires ne sont pas conçues pour être définitives. A la longue, elles pourraient engendrer des problèmes de maintien et des maux de dos.

La prothèse définitive

Tant la prothèse définitive que la provisoire sont externes, c'est-à-dire portées sur la peau, à l'inverse d'implants mammaires qui sont chirurgicalement implantés sous la peau.

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.

Si vous devez vous soumettre à une radiothérapie, il est possible que vous deviez attendre un peu plus longtemps. Après discussion avec votre médecin ou votre équipe soignante, vous pourrez déterminer le moment opportun.

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. Les thérapies (par ex. chimiothérapie, radiothérapie) devraient être terminées avant de songer à une reconstruction (voir la brochure « Un nouveau sein ? », p. 23).

Le port d'une prothèse est aussi recommandé durant la phase de transition entre l'opération et la prise de décision définitive de reconstruire le sein ou pas. Ceci vous permet de prévenir des problèmes dorsaux et de posture pouvant découler de l'unilatéralité de votre poitrine et vous aidera à vous sentir mieux dans votre peau.

Au chapitre suivant, vous trouverez la description des différents modèles de prothèses mammaires définitives.

Propriétés et modèles

Matériau et marques

Les prothèses définitives sont fabriquées en silicone, matière synthétique aux multiples qualités.

Les prothèses de silicone …
- sont souples, s'adaptent rapidement à la température du corps et sont bien tolérées par la peau ;
- résistent au rayonnement solaire, à l'eau chlorée et salée ;
- sont insensibles à la transpiration et aux produits cosmétiques ;
- ne se déforment pas, conservent leur couleur et sont inodores ;
- sont facile d'entretien et hygiéniques.

De différentes grandeurs, douces au toucher, les prothèses mammaires en silicone 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 s'adaptent aux mouvements du corps ce qui ajoute encore à leur aspect naturel.

Les prothèses en silicone sont résistantes. Néanmoins, une griffure de chat, une piqûre d'épingle ou d'épine ou d'autres objets pointus 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. Sur les différents sites vous pourrez visionner les prothèses proposées.

Amoena
Distribuées par Schärer SA,
6014 Littau,
tél. 041 259 22 40,
fax 041 259 22 49

Un grand choix est important
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. Dans un magasin spécialisé vous bénéficierez de conseils personnalisés.

Parfois vous entendrez parler ou lirez *épithèse mammaire* ou *exoprothèse mammaire*. Il ne s'agit pas d'autres produits mais d'autres appellations du terme *prothèse mammaire*.

Internet : www.amoena.fr
E-Mail : acinfo@amoena.com

Anita
Distribuées par CORSA-NOVA
AG, 6210 Sursee,
tél. 041 925 02 50,
fax 041 925 02 60
Internet : www.corsanova.ch ;
Internet : www.anita.com/fr
E-Mail : corsanova@anita.net

Comfort Contura
Vertrieb durch
Otto Bock Suisse AG
6036 Dierikon
tél. 041 455 61 71
Internet : www.ottobock.ch
E-Mail : suisse@ottobock.com

Silima
Distribuées par Thuasne Deutschland GmbH
Internet : www.silima.de

Trulife
Distribuées par Herzig Interlook AG
Graben 8
5000 Aarau
Tel. 062 824 88 88
Internet : www.interlook.ch

Pour vous faire une idée et visualiser à quoi ressemble les prothèses, vous pouvez aussi introduire prothèse mammaire + soit : Amonea, Anita, Silima, Trulife ou contura suisse. Vous trouverez une foule de sites vous présentant diverses prothèses mammaires, de la lingerie adaptée ainsi que des magasins spécialisés les commercialisant.

Formes et couleurs

Les prothèses existent dans différentes tailles et formes (triangulaires, ovales, en forme de cœur). Certaines sont conçues soit pour le côté droit ou gauche (forme asymétrique) ou pour les deux côtés (forme symétrique). Certains modèles se prolongent en douceur vers l'aisselle ou la bretelle de soutien-gorge pour combler les vides laissés éventuellement par l'opération.

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 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. Vous pouvez à tout moment l'ôter et la remettre à votre guise.

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.

Selon la morphologie de votre poitrine et si vous les supportez bien, elles peuvent être très pratiques dans certaines circonstances. Cette nouvelle prothèse vous rendra encore plus sûre de vous car elle ne peut ni se détacher, ni glisser. Il est néanmoins recommandé de la porter avec un soutien-gorge adapté 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.

Le choix …

- Il existe 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 aisé-

La décision vous revient
Le choix du type de prothèse – classique ou adhésive – dépend 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.

ment de remédier à ce qui, esthétiquement, peut vous gêner.
- Les prothèses creuses en silicone, de diverses formes, elles couvrent le sein tout entier ou en partie.
- On trouve également une nouvelle génération de prothèses partielles en silicone particulièrement fines. 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 (ouate médicale).

Des modèles adaptés à chaque problème

Actuellement, il existe une solution individuelle pour presque tous les types de besoins.

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. Il existe également des modèles que vous pouvez remplir à votre guise avec de la ouate médicale, elles facilitent grandement l'adaptation individuelle. Certaines ont une face intérieure flexible qui s'adapte aux contours corporels et aux inégalités de la cicatrice. 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

Si vous avez une forte poitrine, une prothèse normale sera peut-être trop lourde, optez alors plutôt pour une prothèse à poids réduit.

Dans ce cas, une opération réductrice de l'autre sein est aussi envisageable. Vous trouverez plus de détails à ce sujet dans la brochure « Un nouveau sein ? ».

En cas d'œdèmes lymphatiques

Parfois, après une opération du sein, un œdème lymphatique apparait. Il s'agit d'un gonflement douloureux des tissus mous sous-cutanés, engendré par la stagnation de la lymphe. Les œdèmes lymphatiques peuvent survenir après résection des ganglions lymphatiques. La lymphe circule alors difficilement ou au ralenti et elle a tendance à s'accumuler dans les tissus. Vous trouverez de plus amples détails à ce sujet dans la brochure « L'œdème lymphatique en cas de cancer ».

Les soutiens-gorge compressifs sont particulièrement recommandés en cas d'œdème lymphatique (aussi appelés parfois soutien-gorge de soulagement) (voir p. 11).

Une prothèse mammaire à poids réduit procure aussi une amélioration et un soulagement.

En cas de tendance à la transpiration

Si vous avez tendance à transpirer beaucoup, des prothèses à poids réduit sont aussi recommandées. Elles disposent d'une membrane en microfibre et d'un système de chambres à air 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.

Il existe également des modèles que vous pouvez laisser en permanence dans votre maillot de bain ainsi que des prothèses en silicone transparent. En principe, vous pouvez toutefois vous baigner avec tous les modèles de prothèses.

Dans les deux chapitres suivants, vous trouverez de précieuses indications supplémentaires sur le choix, les magasins spécialisés et les prestations des assurances. L'entretien des prothèses et des accessoires (par exemple les dessous, les maillots de bain) y sont aussi abordés.

Comment choisir la bonne prothèse ?

Trouver le magasin adéquat

Choisissez de préférence un magasin disposant d'un large assortiment de prothèses et où vous vous sentez à l'aise.

Le bon magasin …

- dispose d'un personnel spécialement formé qui prendra le temps de bien vous conseiller,
- offre plusieurs modèles de prothèses de différentes marques,
- propose un local séparé de la surface de vente garantissant une atmosphère discrète,
- 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.

Se renseigner d'abord

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

Accordez la préférence à celui qui vous propose un rendez-vous avec une conseillère professionnelle spécialisée.

La variété des marques et des modèles est large. Internet vous donne un aperçu des produits de différents fabricants (voir pp. 8 et suiv.). Ainsi vous pourrez de manière ciblée, au magasin, demander à voir les modèles qui vous intéressent.

Adresses

Vous obtiendrez les adresses de magasins sérieux, spécialistes des prothèses mammaires et/ou de lingerie auprès de :

- La ligue contre le cancer de votre canton ou région (voir annexes),
- votre médecin ou votre Breast Care nurse,
- dans l'annuaire sous « Orthopédie prothèse mammaire » ou encore « prothèse mammaire externe »
- distributeurs pour la Suisse des différentes marques.

Conseil personnalisé

Au magasin, l'entretien de conseil devrait être conduit par une conseillère professionnelle spécialisée dans un espace séparé disposant d'une cabine d'essayage.

Laissez-vous présenter différents modèles de prothèses, prenez-les en main et essayez-les avec vos soutiens-gorge et des soutiens-gorge spéciaux.

Les conseillères expérimentées ont un coup d'œil sûr et un flair certain pour ce qui pourrait vous convenir. Elles font preuve de

compréhension et de sensibilité lorsque vos émotions prennent le dessus.

Pour l'entretien personnel, vous pouvez, bien évidemment, vous faire accompagner par votre partenaire, votre amie ou aussi par une conseillère de votre ligue cantonale ou régionale.

Critères importants

Une prothèse bien adaptée à votre morphologie 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 :

- la nature, la texture et l'extension de la cicatrice,
- la prévention de maux de dos et problèmes de maintien,
- le volume, la forme, l'aspect et le poids de la prothèse,
- le modèle de prothèse, qui doit s'adapter à vos mouvements mais ne pas 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
Prenez votre temps, ne vous précipitez pas. Le choix d'une prothèse bien adaptée ne se fait pas à la légère. Vous avez parfaitement le droit de prendre un second rendez-vous, ce qui permettra entre temps au magasin de commander d'autres modèles.

La prise en charge des coûts

Une prothèse définitive coûte environ 400 francs. Elles sont remboursées selon les modalités ci-dessous. Les prothèses provisoires ne sont pas prises en charge par les caisses maladie. Parfois, les hôpitaux et certaines ligues cantonales ou régionales en remettent gratuitement.

Remboursement des prothèses de sein et des accessoires (par exemple dessous et maillots de bain)

Avant l'âge de la retraite

- Si vous n'avez pas encore atteint l'âge 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 AVS.
- Dans ce cas, vous serez remboursée à concurrence de 500 francs par an pour une prothèse et de 900 francs pour deux prothèses en cas de mastectomie bilatérale.
- Le montant maximal de trois ans peut être retiré par avance pour l'achat d'une prothèse sur mesure, plus onéreuse.

Marche à suivre 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 recevrez auprès de l'administration de votre commune, votre employeur, de la conseillère spécialisée du magasin 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.

A l'âge de la retraite
- 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 400 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.
- En plus la caisse maladie dédommage l'achat d'accessoires jusqu'à concurrence de 90 francs par année civile.
- 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.

Marche à suivre 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.

- Vous procédez de la même façon pour les prothèses suivantes. En principe l'ordonnance du médecin ne doit être présentée que pour la première prothèse. Il est toutefois recommandé, lors de votre examen de routine, d'en faire établir une nouvelle, car les caisses maladie la requièrent parfois.

Prestations supplémentaires

La pratique montre que certaines caisses maladie offrent des prestations supplémentaires, notamment dans le cadre d'assurances complémentaires. Il vaut la peine dans tous les cas de faire une demande accompagnée de quittance. La Ligue contre le cancer de votre canton peut vous conseiller à ce sujet.

Le quotidien avec une prothèse mammaire

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 quotidiennement à l'eau tiède additionnée d'un peu de savon liquide neutre ; 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. Seul un entretien soigneux et régulier vous permettra de conserver longtemps la bonne adhérence de votre prothèse.

Une fois les produits d'entretien du set terminés, les suivants seront à votre charge, ceci est aussi valable pour le matériel adhésif. 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, épines, 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

Côté lingerie, vous aurez l'embarras du choix. Les fabricants de prothèses proposent également des soutiens-gorge ainsi que bustiers, slips, bodies et corselets. Les modèles suivent les tendances de la mode ; ils sont souvent disponibles en différentes couleurs.

Le choix du soutien-gorge

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.

Il n'est pas toujours nécessaire d'acheter un soutien-gorge spécial. L'essentiel est qu'il soit adapté à votre morphologie, bien fini,

coupé assez haut devant, avec de larges bretelles (particulièrement important lors de grosses poitrines) et qu'il soit muni d'une poche pour que vous puissiez y glisser 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 25 à 35 francs par côté.

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 assurant un bon maintien garantira aussi une parfaite tenue de la prothèse.

Soutiens-gorge spécifiques

Il existe un grand choix de modèles – comme pour les prothèses mammaires – conçus pour répondre à des besoins spécifiques, poitrine opulente, tendance à transpirer, peau particulièrement sensible, œdème lymphatique.

Certains modèles spéciaux permettent par exemple d'exercer un sport, ou offrent tout simplement un plus grand confort ou un bon maintien. L'offre est variée :

- Soutiens-gorge provisoires.
- Soutiens-gorge de soulagement aux bretelles larges et rembourrées, elles ne coupent pas la peau, les coutures sont particulièrement soignées. Ils offrent un bon soutien et aident à prévenir l'œdème lymphatique ou à le soulager.
- Soutiens-gorge sans poche intérieure intégrée pour les prothèses adhésives.
- Soutiens-gorge légèrement rembourrés pour compenser la perte de volume après une opération conservatrice ou après une reconstruction mammaire.
- Soutiens-gorge de compression, particulièrement recommandés après une opération reconstructrice.
- Des corselets et des bodies.

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.

Vous pouvez aussi fixer un rendez-vous pour vous faire conseiller dans un magasin de dessous. Vous obtiendrez des adresses de points de vente spécialisés près de chez vous auprès de votre Ligue cantonale ou régionale.

Nager, se baigner

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 physique et psychique, 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.

Un maillot de bain (spécial) seyant…

- 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,
- est esthétique.

Les bons magasins spécialisés vous proposent un vaste assortiment de modèles; bikinis, tankinis 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 régulièrement des défilés de mode présentant des maillots de bain spéciaux. Renseignez-vous auprès de votre ligue contre le cancer cantonale ou régionale.

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 de vous adapter à votre nouvelle situation. Le retour à la vie de tous les jours se fera pas à pas et à votre rythme, en fonction de vos possibilités et besoins personnels.

Essayez de déterminer ce qui contribue 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 y parvenir ?
- Qui serait en mesure de m'aider ?

Vous trouverez également en annexe des adresses et informations utiles.

Partager

La façon de gérer le quotidien varie d'un individu à l'autre, la manière de gérer la maladie aussi. Toutes les attitudes s'observent, de « j'en ai vu d'autres » à « je vais mourir » en passant par « pourvu que je m'en sorte » ou « ça finira sûrement mal ».

Tout cancer ravive la peur de la mort, même lorsque les chances de guérison sont élevées. Certains préfèrent ne pas en parler, d'autres voudraient le faire, mais n'osent pas. D'autres encore sont déçus lorsque leurs proches refusent d'entrer en matière. Dans ce domaine, il n'y a pas de recette universelle. Ce qui peut apporter du réconfort à l'un ne sera d'aucune utilité à l'autre et vice-versa.

Solliciter l'aide d'un professionnel

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

Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante
Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Si vous le souhaitez, elle peut également vous mettre en contact avec un psycho-oncologue.

L'infirmière référente pour le cancer du sein (IRCS)

Une infirmière référente pour le cancer du sein (aussi appelée Breast Care Nurse) fait partie des équipes soignantes de nombreux hôpitaux. Cette professionnelle possède des compétences spécifiques pour conseiller et accompagner les personnes touchées, hommes ou femmes. Elle assure la liaison entre les différents spécialistes et coordonne les traitements. D'ailleurs, la présence d'infirmières référentes pour le cancer du sein dans les cliniques est considérée comme l'un des critères à remplir pour recevoir la certification comme Centre du sein. L'infirmière référente pour le cancer du sein suit la personne dès le diagnostic mais aussi après le traitement. Interlocutrice importante, elle apporte un soutien émotionnel et défend vos intérêts. Enfin, elle prend part aux entretiens avec le médecin ou aux réunions de concertation pluridisciplinaire.

La psycho-oncologie

Les conséquences d'un cancer vont bien au-delà des aspects purement médicaux : la maladie affecte aussi la vie psychique. Les personnes touchées souffrent notamment de dépression, d'angoisse et de tristesse. Si vous en ressentez le besoin, faites appel à une personne formée en psycho-oncologie.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent offrir des conseils ou une thérapie, car ils ont acquis une vaste expérience avec les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer, pour vous et vos proches
Elle vous accompagne et vous propose une palette de services : des entretiens, des cours, des réponses à vos questions sur les assurances sociales. Par ailleurs, elle vous aiguille vers un groupe d'entraide ou un spécialiste (physiothérapeute, psycho-oncologue, par ex.)

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11
Au bout du fil, une infirmière spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent aussi s'effectuer via Skype, à l'adresse : krebstelefon.ch.

Cancerline – « tchatter » au sujet du cancer
Sous www.liguecancer.ch/cancerline les enfants, les adolescents et les adultes peuvent « tchatter » en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne Info-

Cancer. Ils y recevront des informations au sujet du cancer, ils pourront poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe.
Du lundi au vendredi de 11h à 16h.

Cancer : comment en parler aux enfants ?

Vous avez appris que vous êtes malade et avez des enfants : qu'ils soient petits ou grands, vous vous demandez comment aborder avec eux le sujet ainsi que les possibles conséquences de votre cancer.

Vous trouverez dans le dépliant « Cancer : comment en parler aux enfants ? » des suggestions pour parler de la maladie avec vos enfants. Il contient aussi des conseils à l'intention des enseignants. La Ligue publie également une brochure utile, sous le titre « Quand le cancer touche les parents : en parler aux enfants ».

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous aident à arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre en place des entretiens de suivi gratuits.

Stages

La Ligue contre le cancer propose des stages de réadaptation organisés dans différentes régions de Suisse : www.ligue-cancer.ch → vivre avec le cancer → cours, stages, groupes. Le programme des cours est publié dans la brochure « Stages pour des personnes touchées par le cancer » (p. 23).

Activité physique

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance en soi et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport adaptés aux personnes atteintes d'un cancer : renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale, et consultez la brochure « Activité physique et cancer » (voir p. 23).

Partager avec d'autres personnes touchées

Il est intéressant de partager son expérience avec d'autres personnes vivant une situation identique. Leur façon d'appréhender la maladie peut donner de nouvelles impulsions et apporter soutien et réconfort.

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 (Suisse). Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer : www.ligue-cancer.asso.fr

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale : elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, sur les groupes de parole ou sur les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Le cancer du sein**
  Carcinome mammaire
- **Un nouveau sein ?**
  Informations sur la reconstruction du sein et les différentes méthodes opératoires
- **Unis contre le cancer du sein**
  Les réponses aux questions essentielles
- **Unis contre le cancer du sein**
  Facteurs de risque et dépistage
- **La radiothérapie**
- **Les traitements médicamenteux des cancers**
  Chimiothérapie, thérapie anti-hormonale, immunothérapie
- **Parallèles ? Complémentaires ?**
  Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie
- **Vivre avec le cancer, sans douleur**
- **Fatigue et cancer**
  Identifier les causes, chercher des solutions
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
  Peau, coiffure, couleurs et vêtements – les conseils de le Ligue contre le cancer
- **Activité physique et cancer**
  Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- **Stages**
  pour des personnes touchées par le cancer
- **Accompagner un proche atteint de cancer**
- **Quand le cancer touche les parents**
  En parler aux enfants
- **Cancer : comment en parler aux enfants ?**
  Dépliant
- **Madame Tout-Le-Monde**
  La poupée à habiller dans un portfolio en papier et en carton. Madame Tout-Le-Monde est une poupée à habiller qui permet aux femmes atteintes d'un cancer du sein d'expliquer à leurs enfants comment se déroule le traitement
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
  Outil d'orientation pour les personnes faisant partie d'une famille «à risque» pour un type de cancer
- **Cancer – prestations des assurances sociales**
- **Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise**
  Un guide sur l'accompagnement et le soutien durant la dernière phase de la vie

- **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer**
  CHF 15.– ou téléchargement gratuit sous www.liguecancer.ch/directives_anticipées
- **Guide testamentaire**
  Points à respecter pour rédiger un testament

Commandes
- Ligue contre le cancer de votre région
- Téléphone : 0844 85 00 00
- Courriel : boutique@liguecancer.ch
- Internet : www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La grande majorité vous est remise gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Votre avis nous intéresse
Vous avez un avis sur nos brochures ? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse www.forumcancer.ch. Votre opinion nous est précieuse !

Autres brochures

www.cancer.lu → brochures pour patients
www.cancer.ca → publications
www.cancer.be → publications
www.liguecancer.net → je m'informe sur le cancer → magazines et brochures d'information

Littérature

La Ligue suisse et la Ligue genevoise contre le cancer mettent en consultation des livres ou donnent la possibilité de les emprunter.

www.liguecancer.ch → accès spécialistes → littérature → bibliothèque spécialisée

www.lgc.ch → documentation → livres

Internet
(alphabétique)

Français
Offre de la Ligue contre le cancer :
www.forumcancer.ch
Le forum internet de la Ligue contre le cancer.
www.liguecancer.ch
L'offre de la Ligue suisse contre le cancer avec les liens des ligues cantonales et régionales.
www.liguecancer.ch/cancerline
La Ligue contre le cancer offre aux enfants, adolescents et adultes la possibilité de tchatter avec informations et conseils à la clef.
www.liguecancer.ch/migrants
De courtes informations sur les principaux cancers et la prévention, publiées en albanais, portugais, serbo/croate/bosniaque, espagnol, turc et pour une partie en anglais. L'offre des thèmes et des langues est continuellement élargie.
www.liguecancer.ch/réhabilitation
Une offre de séminaires de la Ligue contre le cancer. Ils vous aident à surmonter les sollicitations quotidiennes induites par la maladie.
www.liguecancer.ch/guideducancer
Répertoire en ligne d'offres psychosociales.

Autres institutions, services spécialisés, etc.

Les sites internet suivants vous proposent un aperçu détaillé des différentes prothèses disponibles sur le marché et, pour certains d'entre eux, de la lingerie correspondante ainsi que des points de vente:

www.amoena.com → store locator → choose country = switzerland → input your address = nom de la ville/localité

www.anita.com → prothèses

www.beldona.ch → shops

www.corsanova.ch
Ce site est identique à www.anita.com

www.ottobock.ch → Produkte Orthopädie → Brustprothetik

www.perosa.ch → prothèses
travaille avec Amoena

www.asto.ch → membres
Liste d'adresses de magasins spécialisés de l'association suisse des techniciens en orthopédie

En introduisant *soutien-gorge pour prothèse mammaire externe* dans des moteurs de recherche électronique (Google, etc.) différentes firmes de vente par correspondance propose des produits adaptés au port d'une prothèse

Autres liens

http://avac.ch/fr/
«Apprendre à vivre avec le cancer», une association de groupes de soutien animés par des professionnels de la santé.

www.e-cancer.fr
Informations de l'Institut national (France) du cancer.

www.e-cancer.fr/cancerinfo/ressources-utiles/dictionnaire
Dictionnaire médical et oncologique. Une offre de l'Institut national (France) du cancer.

www.e-cancer.fr/moyenspouragir/html/page/glossaire.html
Glossaire des termes médicaux et oncologiques. Une offre de l'Institut national (France) du cancer.

www.ligue-cancer.net/forum
Un Forum avec de nombreux thèmes liés au cancer.

www.ligue-cancer.net/
Site français proposant différents services.

www.masexualite.ch/
Site francophone sur la sexualité.

www.palliative.ch
Société Suisse de Médecine et de Soins Palliatifs, soins palliatifs et accompagnement.

www.psychoonkologie.ch/accueil.html
Société suisse de psycho-oncologie.

Anglais

www.cancernet.nci.nih.gov/
National Cancer Institute USA.

www.cancer.org → learn about cancer → select a cancer type → breast cancer → breast cancer treatment and support
American Cancer Society.

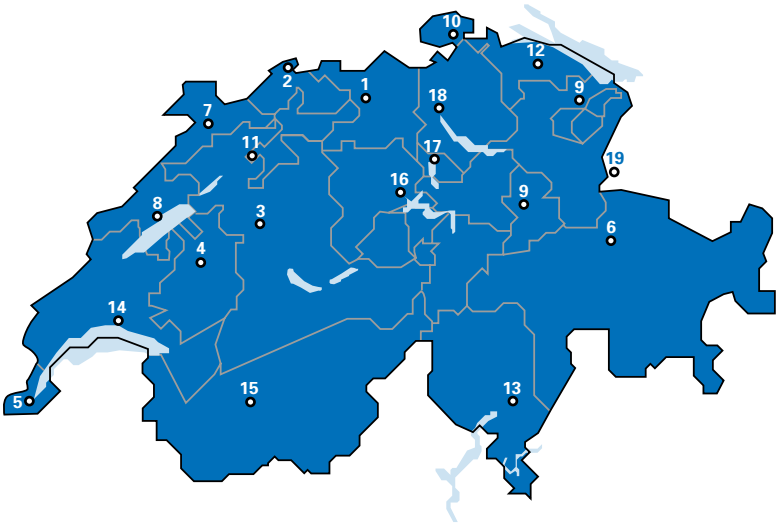
www.cancer.net/ → cancer types → breast cancer
American Society of Clinical Oncology.

www.macmillan.org.uk → browse cancer type → breast cancer
A non-profit cancer information service.

Sources

Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

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@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-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.klbb.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@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

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

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 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

13 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
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

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
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro :
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
PK 60-13232-5

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

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 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 90-3253-1

Unis contre le cancer

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

Brochures
tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum
www.forumcancer.ch
Le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Cancerline
www.liguecancer.ch/
cancerline
Le chat sur le cancer pour
les enfants, les ado-
lescents et les adultes
Du lundi au vendredi
11 h – 16 h

Skype
krebstelefon.ch
Du lundi au vendredi
11 h – 16 h

Ligne stop-tabac
tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
Du lundi au vendredi
11 h – 19 h

Vos dons sont les bienvenus.

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11
Du lundi au vendredi
9 h – 19 h
Appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Brochure offerte par la Ligue contre le cancer :