



OCTOBRE ROSE

Un mois pour sensibiliser, une vie pour se protéger.



en partenariat avec **BIOGARAN**

BIOCODEX



Saforelle

URIAGE
EAU THERMALE

AVANT PROPOS

Ce livret est destiné aux patients des officines.

Le mois d'octobre est le mois d'**Octobre Rose**, une campagne annuelle dédiée à la sensibilisation, au dépistage du cancer du sein et à la collecte de fonds pour la recherche.

Octobre Rose rappelle l'importance de la prévention et du dépistage précoce. C'est une période où des milliers de personnes se mobilisent, participent à des événements et partagent des informations pour soutenir celles qui sont touchées par cette maladie.

Le livret suivant offre des informations sur la prévention, les symptômes ainsi que de nombreux conseils.

Toutefois, il est crucial de rappeler que **ce livret ne remplace en aucun cas une consultation chez un professionnel de santé qualifié.**

Pour toute question ou inquiétude concernant votre santé, consultez un médecin ou un spécialiste.



SOMMAIRE

P.05

Le cancer du sein en France

P.06

Prévention : l'autopalpation c'est simple !

P.07

Prévention : les symptômes à surveiller !

P.08

Qui consulter ?

P.10

Quelles associations peuvent m'accompagner ?

P.11

Cancer et nutrition
en partenariat avec Biogaran



BIOGARAN

P.14

Je prends soin de moi
en partenariat avec Uriage

URIAGE
EAU THERMALE

P.18

L'importance d'une bonne hygiène intime
quotidienne *en partenariat avec Biocodex*

BIOCODEX 

P.20

Cancer et activité physique
en partenariat avec Biogaran



BIOGARAN

LE CANCER DU SEIN EN FRANCE



Les chiffres clés

Le cancer du sein touche les femmes de **tous âges** à partir de la puberté.

Plus de **900 000 cas** de cancer du sein ont été recensés en 2023, ce qui en fait le 1^{er} cancer féminin.

1 femme sur 8 reçoit un diagnostic de cancer du sein au cours de sa vie.

1% des cancers du sein touche les hommes.

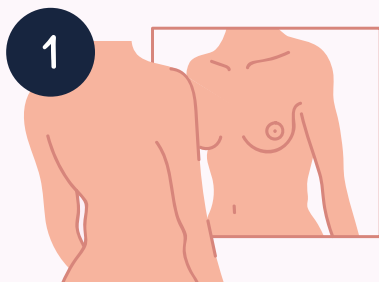
Approximativement, **12 100 femmes** sont décédées du cancer du sein en 2023.

Détecté tôt, le cancer du sein guérit dans **9 cas sur 10**.

Source : La Ligue contre le cancer

PRÉVENTION: L'AUTOPALPATION C'EST SIMPLE!

En 5 étapes¹, il est possible de réaliser des gestes simples afin de mieux connaître votre poitrine et de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin. Si vous êtes concernées, ces gestes sont à réaliser de préférence une fois par mois, après vos règles car les seins sont plus souples. Plus vous le faites régulièrement, plus il vous sera facile de détecter une anomalie. L'objectif n'est pas de vous faire mal, prenez votre temps et soyez délicate!



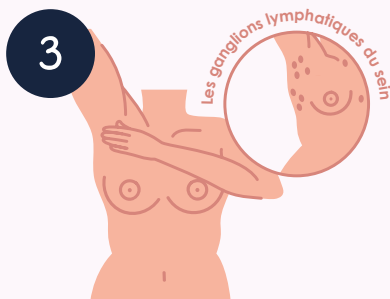
MIROIR MIROIR

Positionnez-vous dos droit devant le miroir les bras le long du corps. Observez votre poitrine et vos mamelons afin de vérifier qu'il n'y a rien d'inhabituel et pas de changement.



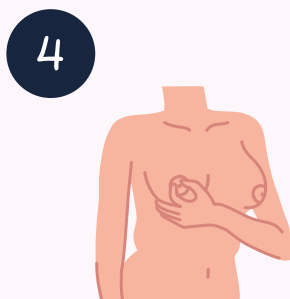
LA PALPATION

Avec trois doigts, palpez le sein opposé, fermement, attentivement et complètement. En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.



LES AISSELLES

Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise. Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.



LES MAMELONS

Pressez délicatement le mamelon afin de vérifier l'absence de tout écoulement provenant du sein. Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.

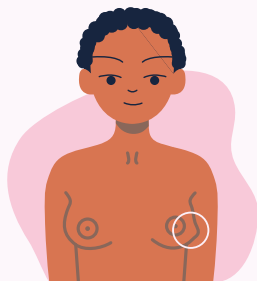
5 Répétez l'auto-examen sur l'autre sein



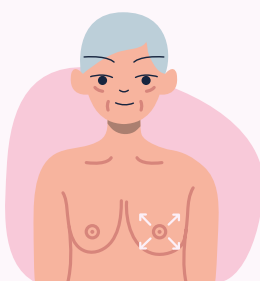
en partenariat avec **BIOGARAN**

PRÉVENTION: LES SYMPTÔMES À SURVEILLER !²

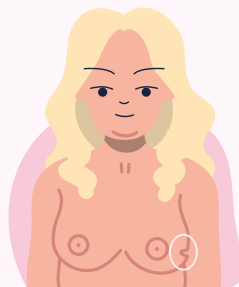
Le but n'est pas de vous alarmer mais de vous aider à repérer rapidement des changements et à consulter un professionnel de santé.



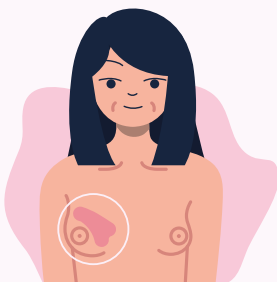
**Apparition
d'une masse anormale**



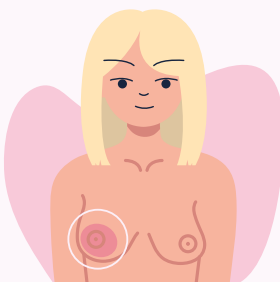
**Changement de forme, de taille
ou perte de symétrie des seins**



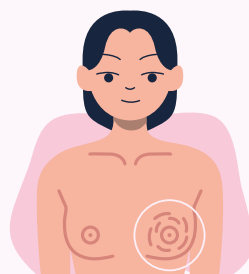
Des creux dans le sein



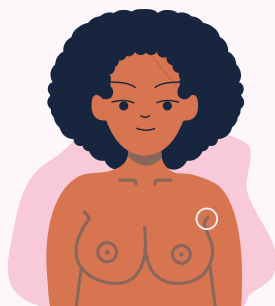
**Rougeurs ou douleurs
du sein ou du mamelon**



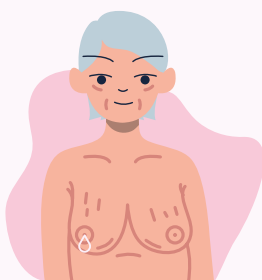
**Durcissement
de la peau**



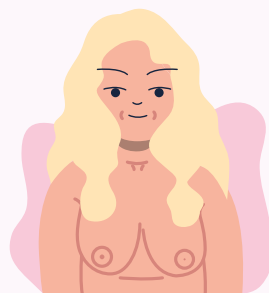
**Pli ou aspect
peau d'orange**



**Vérifier l'absence de
ganglions sous les aisselles.**



**Écoulement
du mamelon**



**Modification du mamelon
ou mamelon rétracté**

L'autopalpation ne remplace pas l'examen clinique réalisé tous les ans par votre médecin, votre gynécologue ou votre sage-femme et encore moins la mammographie pour les femmes de 50 à 74 ans car elle permet de dépister des anomalies qui ne sont pas visibles et/ou palpables.

Sources :

1. Le dépistage, des gestes simples mais nécessaires pour chacune. [Cancerdusein.org/l'auto-examen-des-seins](https://cancerdusein.org/l'auto-examen-des-seins) - consulté le 12/07/2024
2. CHU Montpellier - fiche conseil sur l'autopalpation du sein - sept 2022 - consulté le 12/07/2024

QUI CONSULTER ?

Votre pharmacien

Professionnel de santé de proximité, votre pharmacien peut répondre à vos questions sur le dépistage du cancer du sein et si besoin vous orienter vers votre médecin ou vers le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC) de votre région.

Il sera également un interlocuteur privilégié lors du suivi de la maladie.

Votre médecin généraliste

Interlocuteur privilégié, il connaît vos antécédents, peut répondre à vos questions et vous informer sur les modalités en fonction de votre âge et votre niveau de risque.

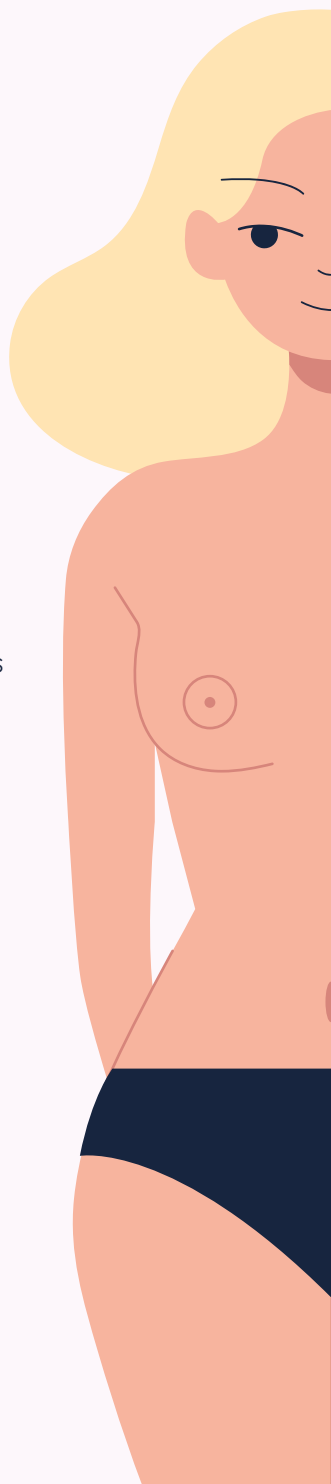
Il peut aussi vous accompagner dans votre suivi, coordonner la prise en charge et assurer une surveillance renforcée si nécessaire.

Votre gynécologue

ou sage-femme

Acteurs essentiels du dépistage du cancer du sein. Ils peuvent réaliser un examen clinique de vos seins et vous orienter vers des spécialistes qui réaliseront des examens complémentaires si nécessaire.

L'examen clinique peut être réalisé tous les ans. En cas de doute, consultez rapidement.



Le radiologue agréé

Le dépistage des cancers du sein comprend un examen clinique des seins (observation et palpation) et une mammographie (radiographie de chaque sein face et profil) avec une double lecture des clichés. Vous pouvez le choisir librement sur la liste envoyée avec votre invitation au dépistage.

À partir de 50 ans, faites-vous dépister tous les deux ans !

Le Centre Régional de Coordination

des Dépistages des Cancers (CRCDC)

Il organise en région les programmes de dépistage organisé des cancers du sein, colorectal et du col de l'utérus.

Pour trouver le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers le plus proche de chez vous rendez-vous sur le site www.e-cancer.fr.



Source : www.e-cancer.fr

QUELLES ASSOCIATIONS PEUVENT M'ACCOMPAGNER ?



Améliore la qualité de vie pendant et après la maladie grâce à une écoute attentive et un accompagnement personnalisé à travers divers ateliers : psycho-oncologie, sexo-oncologie, perruques, tatouage médical, massages bien-être, réflexologie, salsa, hypnose, sophrologie, yoga...

www.etincelle.asso.fr

Fédère 6 délégations régionales pour mener une politique de proximité : informer sur le dépistage du cancer du sein, diffuser des brochures, répondre aux questions des patientes, organiser des cafés « Café Donna » lieux d'échanges entre patientes en proposant des ateliers et des événements.

www.europadonna.fr



C'est un réseau national de jeunes patientes qui s'entraident et relaient des messages de prévention. Porté par les ambassadrices Jeune & Rose, il promeut la solidarité et sensibilise les jeunes femmes et professionnels de santé au cancer à tout âge.

www.jeuneetrose.fr

Cette liste n'est pas exhaustive.

Il existe d'autres associations comme :



Pour choisir une association, consultez la carte des associations et des lieux d'informations sur www.e-cancer.fr, dans la rubrique *Patients et proches*, *Démarche sociales*, *Carte des associations et des lieux d'informations*.



CANCER ET NUTRITION

Extrait du livre *Mieux dans mon assiette avec le cancer*

CONNAÎTRE LES IMPACTS DU CANCER SUR LES BESOINS ALIMENTAIRES

Perte d'appétit, vomissements, altérations du goût et de l'odorat, désordres digestifs... L'alimentation d'une personne traitée pour un cancer peut être considérablement transformée.

«Il est essentiel de conserver une bonne alimentation malgré les effets secondaires.»

Ces troubles peuvent être liés au cancer lui-même et à sa localisation, aux effets secondaires des traitements, mais aussi au stress et aux changements de rythme de vie. Parfois douloureux, ils peuvent causer des difficultés pour consommer les aliments et affecter considérablement le quotidien des patients. Ces modifications peuvent avoir un impact sur l'état général du patient, tant physique que psychologique. Pourtant, il est essentiel de conserver une bonne alimentation malgré les effets secondaires. L'organisme a besoin d'un apport calorique suffisant pour maintenir un bon état nutritionnel et combattre la maladie. Le poids apparaît alors comme l'un des indicateurs importants qu'il est

absolument nécessaire de contrôler tout au long de la maladie. Afin de bien contrôler son poids, il est important de connaître son poids de «forme», c'est-à-dire celui dans lequel on se sent bien.

Pour aider à conserver ce poids, il faut privilégier qualité et équilibre nutritionnel, mais aussi plaisir de bien manger.



1 patient sur 2
atteint d'un cancer déclare
manger moins¹.

40%

C'est la prévalence des patients atteints d'un cancer dénutris², c'est-à-dire que les apports de leur alimentation sont insuffisants pour couvrir les besoins de leur organisme.

32%

Des patients souffrant d'un cancer redoutent le moment des repas³.

Il est essentiel de prévenir les risques de malnutrition ou de dénutrition dès le commencement du traitement. Cette prévention aidera au bon déroulement de la prise en charge de la maladie. Il existe certaines recommandations nutritionnelles qui vous permettront d'assurer un bon état nutritionnel tout au long du traitement.



CONSERVER UN BON ÉTAT NUTRITIONNEL ET LE PLAISIR DE MANGER

Pendant les traitements, il est important de conserver un bon état nutritionnel. Il faut donc trouver, dans la mesure du possible, les moyens de contourner ces troubles qui touchent le patient et affectent son alimentation.

«L'objectif est avant tout de conserver le plaisir de boire et de manger.»

S'il semble évident qu'une alimentation saine et équilibrée est particulièrement recommandée pendant les traitements du cancer, l'objectif est aussi de conserver le plaisir de boire et de manger. Il est inutile de manger à contrecœur et mieux vaut manger ce qui vous fait envie. Une alimentation équilibrée, c'est avant tout une répartition harmonieuse des éléments que

nous apporte notre alimentation. Une alimentation donc variée, qui nous apporte du plaisir et de la convivialité, tout en satisfaisant notre faim sans excès de sucre ou de graisses cachées. En résumé, une alimentation équilibrée veille simplement à couvrir vos besoins nutritionnels en apportant en bonne quantité les nutriments dont vous avez besoin.

«Conservez vos repères alimentaires autant que possible.»

Pendant les traitements contre le cancer, il convient de ne pas manger par automatisme mais quand la faim se fait sentir. Il est essentiel de rester à l'écoute de votre appétit, quitte à changer vos habitudes alimentaires, tout en conservant au maximum vos repères nutritionnels tant en termes de quantité, de qualité et de goût que de rythme journalier. Sachez que l'apport nutritionnel de vos repas se calcule sur une durée de 24 h.

IL EST IMPORTANT DE CONSERVER UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE AFIN DE MAINTENIR UN BON ÉTAT NUTRITIONNEL DURANT LES TRAITEMENTS

- Pratiquez une activité physique quotidienne et régulière
- Évitez l'alcool
- Renseignez-vous sur les effets indésirables des médicaments
- Informez-vous sur les interactions entre aliments et traitements
- Variez votre alimentation pour couvrir vos besoins nutritionnels
- Fractionnez et multipliez les collations
- Ne mangez pas par automatisme et osez changer vos habitudes alimentaires
- Interrogez-vous sur votre appétit et restez à l'écoute de ce qui vous fait envie
- Limitez l'anxiété, qui favorise la perte de l'appétit, par des activités de relaxation telles que la sophrologie, la méditation ou le yoga
- Prenez le temps de mastiquer vos aliments
- Buvez suffisamment de liquide au cours de la journée (1 à 1,5 litre par jour)
- Privilégiez les matières grasses d'origine végétale
- Utilisez un épluche-tomates pour préserver au maximum les vitamines de vos légumes
- Prenez le temps de penser à vos repas et de faire vos courses afin de stimuler votre appétit
- Gardez un aspect ludique tant dans la préparation que dans la présentation de vos repas
- Faites-vous accompagner par un professionnel de l'alimentation afin de bénéficier de conseils diététiques personnalisés
- Favorisez une alimentation conviviale : en famille, entre amis...

1. Effets des cancers sur l'état nutritionnel et la prise alimentaire : la perception des malades. Nutri Clin Metab 2007.

2. Prévenir la dénutrition au cours du cancer et son traitement. <http://www6.inra.fr> - Consulté à la date du 04/07/2024.

3. Enquête réalisée par LaSalle Beauvais portant sur 160 patients de l'Hôpital de Beauvais traités pour un cancer - Octobre 2013.



JE PRENDS SOIN DE MOI

1 JE NETTOIE MA PEAU ET MES CHEVEUX

Durant les traitements et même après, votre peau peut se fragiliser et vous procurer un inconfort cutané important. Pour cela, il est important de la chouchouter. Choisissez de préférence des nettoyeurs hypoallergéniques, sans savon et disposant de bases lavantes douces, sans sulfates. Essayez-vous la peau délicatement sans frotter pour ne pas provoquer d'irritation.

Visage et corps



XÉMOSE HUILE LAVANTE APAISANTE

Cette huile protège contre le dessèchement cutané et apaise les sensations de démangeaisons. Sa mousse fine et extra-douce apporte un confort immédiat et durable. Disponible en 200ml, 500ml et 1L.

LE + PRODUIT: Laisse un film protecteur sur la peau. Non gras.



XÉMOSE SYNDET NETTOYANT DOUX

Ce gel-crème nettoyant et apaisant est spécifiquement formulé pour la toilette quotidienne des peaux très sèches ou à tendance atopique. Sa mousse onctueuse nettoie la peau tout en douceur. Disponible en 200ml et 500ml.

LE + PRODUIT: Mousse onctueuse facile à rincer.

Cheveux et cuir chevelu

Utilisez un shampooing doux, idéalement pour cuir chevelu sensible. Rincez à l'eau tiède et préférez le séchage à l'air libre ou à froid.



DS HAIR SHAMPOOING DOUX EQUILIBRANT

Ce shampooing purifiant et équilibrant apaise le cuir chevelu et procure une sensation de confort et de fraîcheur. Doté d'une mousse onctueuse et d'une texture douce, il laisse les cheveux sains et soyeux. Disponible en 200ml et 500ml.

LE + PRODUIT: Parfum frais et agréable.

Source: <https://www.uriage.fr/blog/peau-et-cancer-trouvez-les-soins-adaptes-a-votre-peau-fragilisee-par-les-traitements>.

2 J'HYDRATE ET JE NOURRIS MA PEAU INTENSÉMENT

Sensation d'inconfort, tiraillements, picotements et parfois démangeaisons, la prise de médicaments peut dessécher votre peau. Fragilisée, elle devient plus sensible aux agressions extérieures. Il est important d'utiliser des produits de soin nourrissants, que ce soit pour votre corps ou votre visage, et ce, deux fois par jour au moins. Si besoin, n'hésitez pas à renouveler cette application aussi souvent que vous le souhaitez. *En cas de radiothérapie, nous vous conseillons de suivre les recommandations de vos soignants.*

Visage



XÉMOSE CRÈME VISAGE

Cette crème onctueuse nourrit, apaise les sensations de tiraillements et protège contre les agressions extérieures. Sa texture fondante redonne souplesse et douceur à la peau. Disponible en 40ml.

LE + PRODUIT : Appliquez matin et soir sur le visage parfaitement nettoyé et séché.

Corps



XÉMOSE BAUME OLÉO-APAISANT ANTI-GRATTAGE

Ce baume iconique, nourrissant et protecteur apaise immédiatement les sensations de démangeaisons et espace les pics de sécheresse sévère. Sa formule unique apaise la peau dès la 1^{ère} application. Convient à toute la famille ! Disponible en 200ml et 500ml.

LE + PRODUIT : Doté d'une texture inédite à transformation «baume-en-huile», il laisse un film protecteur non gras.

Ma routine hygiène et soin

pour réparer et assainir ma peau

Brûlures post-radiothérapie, cicatrices récentes, plis irrités et suintants, sur le visage ou le corps, peuvent apparaître pendant votre traitement.

Visage et corps



BARIÉDERM-CICA GEL NETTOYANT AU CUIVRE-ZINC

Spécialement formulé pour l'hygiène des peaux irritées, ce gel nettoyant surgras apaise et assainit. Sa base lavante extra-douce et non-desséchante respecte le film hydrolipidique de la peau. Disponible en 200ml.

LE + PRODUIT : En cas d'irritations des plaies. Sans savon.



BARIÉDERM-CICA CRÈME AU CUIVRE ZINC

Protectrice et réparatrice, cette crème est le soin idéal pour les peaux fragilisées et irritées à la suite d'agressions diverses. Doté d'une formule enrichie en cuivre-zinc, elle limite le risque de prolifération bactérienne. Disponible en 15ml, 40ml et 100ml.

LE + PRODUIT : Adapté aux irritations sèches.

3 JE PROTÈGE MA PEAU DU SOLEIL

Notre peau constitue le premier bouclier de notre corps face aux diverses agressions quotidiennes. Certains traitements contre le cancer sont photo-sensibilisants et fragilisent votre peau et peut la rendre intolérante au soleil (UVA-UVB). Il est indispensable de protéger votre peau pendant et après le traitement, et cela toute l'année, afin d'éviter brûlures, taches et rougeurs.

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN :

1. En cas d'exposition, même en hiver, appliquez une protection solaire SPF50+ sur les zones découvertes et renouvelez l'application régulièrement.
2. Évitez au maximum l'exposition solaire, surtout entre 11h et 16h.
3. À chaque exposition, portez un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil et des vêtements qui couvrent bras et jambes.

Solaires



BARIÉSUN 100 FLUIDE PROTECTEUR EXTRÊME SPF50+

Ce fluide protecteur non parfumé, assure une très haute protection, un fini invisible, non collant et une absorption rapide. Il démontre une haute sécurité et une haute tolérance. Disponible en 50ml.

LE + PRODUIT : Très haute protection. Fini invisible et toucher fini sec.



BARIÉSUN CRÈME MINÉRALE SPF50+

Spécialement conçue pour les peaux intolérantes et les peaux les plus fragiles, cette crème non grasse pénètre rapidement et garantit un maximum de sécurité et de tolérance. Résistante à l'eau, la peau est protégée du soleil. Disponible en 100ml.

LE + PRODUIT : Conçue pour les peaux intolérantes.



BARIÉSUN STICK MINÉRAL SPF50+

Spécialement conçu pour les peaux intolérantes, facile à appliquer et résistant à l'eau, le stick garantit une protection et une tolérance très haute sur les zones les plus fragiles de la peau (cicatrices, nez, taches...). Disponible en 8gr.

LE + PRODUIT : Facile à appliquer et à transporter.

En savoir +



URIMAGE

EAU THERMALE

, l'Établissement Thermal d'Uriage
à la source d'une meilleure qualité de vie

L'établissement Thermal d'Uriage propose une cure post-cancer durant laquelle chaque patient pourra bénéficier d'une prise en charge sur-mesure avec une possibilité de **Double Orientation** en :

Dermatologie et rhumatologie



Dermatologie et voie respiratoire

Ces soins de réhabilitation sont **adaptés aux effets secondaires** liés aux traitements du cancer et **améliorent l'état clinique, la qualité de vie des patients**. La cure thermique post-cancer doit être **prescrite par un médecin** afin d'être prise en charge.

ATELIERS RE-SOURCE : DEVENIR ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE

Parallèlement aux cures, l'établissement Thermal propose aux patients en post-cancer les ateliers «RE-SOURCE», **pour échanger, expérimenter et découvrir des nouvelles façon de prendre soin de soi et de se ressourcer.**



L'IMPORTANCE D'UNE BONNE HYGIÈNE INTIME QUOTIDIENNE

Une hygiène intime saine passe avant tout par de bons gestes au quotidien ainsi que des produits adaptés. Une bonne hygiène intime, c'est avant tout respecter sa zone intime et privilégier des produits doux.¹

Trouvez l'équilibre pour votre hygiène intime, en évitant les toilettes intimes excessives et à répétition. Un lavage une à deux fois par jour maximum est suffisant, en effet vous ne voulez pas déséquilibrer votre zone intime.¹

Autre élément très important lors de votre toilette intime, n'utilisez pas de gant de toilette ou changez-le après chaque utilisation : tout comme les éponges, ce sont des nids à microbes. Lavez-vous avec votre main et ne nettoyez jamais l'intérieur de votre vagin avec un produit d'hygiène intime. Essayez de ne pas diriger le jet d'eau directement sur votre vagin, laissez couler l'eau depuis le haut.¹ Au sortir de la douche ou après votre toilette intime, séchez doucement avec une serviette propre. Idéalement, changez de serviette tous les deux ou trois jours.¹

À savoir:

Autre conseil d'hygiène intime en dehors de la toilette, pensez toujours à bien vous essuyer de l'avant vers l'arrière lorsque vous êtes aux toilettes. Vous éviterez ainsi de transporter des bactéries de l'anus vers le vagin.

¹. <https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/quotidien/faire-toilette-intime>
Consulté le 26/06/2023

Saforelle[®], une marque experte de l'intime

Depuis 30 ans, Saforelle innove sans cesse pour développer des solutions d'hygiène et de soins intimes qui respectent et protègent la peau des femmes à toutes les étapes de leur vie. Reconnue 1^{ère} marque d'hygiène intime¹, la gamme Saforelle s'est élargie au fil des années pour répondre aux besoins des femmes et des enfants, dès 2 ans. C'est ainsi qu'aujourd'hui Saforelle propose des soins d'hygiène intime, des protections hygiéniques mais aussi des soins experts. Tous les produits de la gamme Saforelle font l'objet de tests rigoureux. Les tests sont réalisés sous contrôle médical (gynécologues, dermatologues, ou pédiatrique) pour vérifier la bonne tolérance des produits lors de leur utilisation.



SAFORELLE[®] MOUSSE LAVANTE ULTRA DOUCE

Saforelle[®] Mousse Lavante Ultra Douce nettoie et apaise les peaux fragilisées au quotidien et en cas d'irritations. Sa texture mousse légère et aérée permet une application en douceur en réduisant les frottements. Adaptée à une utilisation quotidienne pour la toilette intime et corporelle et composée d'une formule à base d'extrait de racines de bardane et d'acides aminés et minéraux, Saforelle[®] Mousse Lavante Ultra Douce est sans savon et sans colorant.



SAFORELLE[®] SOIN LAVANT ULTRA HYDRATANT

Saforelle[®] Soin Lavant Ultra Hydratant nettoie en douceur, hydrate et apaise les peaux sèches. Il hydrate dès la 1^{ère} utilisation et est adapté en cas de sécheresse vulvaire (qui peut être liée à la prise de certains traitements, en préménopause & ménopause ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement). Adapté à une utilisation quotidienne pour la toilette intime et corporelle et composé d'une formule à base d'extraits de racine de bardane et d'aloë vera, Saforelle[®] Soin Lavant Ultra Hydratant est sans savon et sans colorant.



GEL INTIME NON-HORMONAL MUCOGYNE[®]

Pour toutes les femmes adultes², le Gel Intime non-hormonal Mucogyne[®] est composé d'acide hyaluronique liposomé afin d'hydrater, d'aider à la cicatrisation et de lubrifier ! À la texture non grasse et sans parfum, il peut s'appliquer en usage interne ou externe pour une efficacité cliniquement prouvée. Proposé sous deux formats pratiques, l'application peut être vulvaire et/ou vaginale afin de répondre aux besoins de chacune.

Mucogyne Gel est un dispositif médical non hormonal. Il permet l'hydratation, et favorise la cicatrisation et la lubrification de la muqueuse vulvo-vaginale. Fabriqué par les laboratoires IPRAD PHARMA, distribué BIOCODEX. Lire attentivement la notice. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant utilisation. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Juin 2024.

1. Données GERS - marché pharmacie et parapharmacie - catégorie hygiène intime cosmétique - MAT Mars 2023.
2. Sur avis médical pendant la grossesse.

CANCER ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Extrait du livre *Mieux dans mes baskets contre le cancer*

IDÉE REÇUE: MALADIE + FATIGUE = REPOS ?¹

On a longtemps cru que la maladie imposait du repos. En affectant les capacités cardiorespiratoires et musculaires, les pathologies cancéreuses et leurs traitements provoquent une fatigue tant physique que psychologique.

Cette fatigue est considérée comme l'un des symptômes les plus invalidants, car elle affecte considérablement notre vie quotidienne. Peu à peu, elle impose de réduire, voire d'arrêter les activités qui composent ordinairement nos journées. Elle demande à passer plus de temps assis ou allongé, entraînant ainsi le développement d'un comportement sédentaire.

Pourtant, la sédentarité accélère à son tour la perte de la condition physique : essoufflement à l'effort, destruction des masses musculaires... Un cercle vicieux pouvant conduire à une diminution de l'autonomie, de la qualité de vie, de l'estime de soi, et une fatigue qui se fait de plus en plus présente.



Sur 10 personnes pratiquant une activité physique régulière avant le cancer, 6 modifient leurs habitudes au moment du diagnostic².



De personnes atteintes de cancer souffrent de fatigue³.



C'est la réduction du niveau de fatigue des patients qui pratiquent une activité physique adaptée³.



C'est la réduction de la mortalité globale associée à la pratique d'une activité physique post-diagnostic dans le cadre du cancer du sein, du cancer colorectal et de la prostate non métastatique¹.

TOUS CONCERNÉS!



Les bénéfices

de l'activités physique

Si intuitivement la maladie nous pousse au repos, la pratique d'une activité physique régulière encadrée ou recommandée procure de nombreux bienfaits thérapeutiques avant, pendant et après la maladie.



La pratique d'une activité physique contribue au bien-être général ainsi qu'au maintien d'un niveau de santé optimal. C'est une solution connue pour combattre efficacement la fatigue.

Avant

Préparer le corps aux traitements^{4,5}

Chimiothérapie, rayons, chirurgie, traitements hormonaux... Quel que soit le traitement envisagé contre un cancer, les conséquences physiques et psychiques sur les patients sont bien connues. L'activité physique, avec la nutrition, aide à maintenir une bonne condition physique: l'augmentation de la masse musculaire et la diminution de la masse grasse contribuent à mieux supporter les traitements, à réduire la durée des hospitalisations et à récupérer plus rapidement.

Pendant

Lutter contre la fatigue^{4,5}

Le cancer et son traitement fatiguent beaucoup les patients. Les causes de cette fatigue sont multiples; l'inactivité physique ou la sédentarité ont été identifiées comme l'une des causes possibles. Et contrairement aux idées reçues, la pratique d'une activité physique permet justement de lutter contre cette fatigue.

Limiter les complications post-opératoires^{1,5}

La pratique d'une activité physique après une intervention chirurgicale stimule les défenses immunitaires en renforçant les défenses naturelles contre les cellules cancéreuses. Elle joue un rôle anti-inflammatoire et favorise l'oxygénation des tissus, contribuant à leur réparation. Bouger est un moyen efficace pour lutter contre le déconditionnement (c'est-à-dire réduction des capacités cardiorespiratoires et musculaires), la fonte musculaire et la rigidité articulaire liées à une immobilisation prolongée.

Réduire les effets secondaires

et atténuer la toxicité des traitements^{1,4,5}

La pratique d'une activité physique permet d'éviter ou de limiter la fonte des muscles et de reconstituer la fibre musculaire ainsi que tous ses constituants. Le maintien de la masse musculaire limite la toxicité des traitements contre le cancer sur l'organisme et, par conséquent, les effets secondaires qu'ils entraînent.

Améliorer la qualité de vie^{1,5}

En provoquant la libération d'endorphines dans le cerveau, jusqu'à 5 fois la quantité normale, la pratique d'une activité physique réduit la sensation de douleur et amplifie celle de plaisir. La pratique d'une activité physique diminue la fatigue, les troubles du sommeil et de la concentration.

Augmenter la survie et les chances de guérison

Les études¹ montrent une association positive entre l'activité physique, pratiquée après le diagnostic, et la réduction de la mortalité et du risque de récurrence. Même si les effets positifs apparaissent plus importants lorsque l'activité est pratiquée à une fréquence élevée, ils restent significatifs avec une activité moindre.

Et après la maladie

Diminuer les risques de récurrence^{1,4}

«On observe 40 à 50 % de rechutes en moins pour les patients atteints d'un cancer qui ont une activité physique régulière, intense et structurée», explique le docteur Thierry Bouillet, cofondateur de l'association CAMI Sport & Cancer. L'activité physique et sportive agit comme un frein sur le développement des cancers.

Continuer de lutter contre la fatigue¹

La fatigue est susceptible de perdurer après les traitements et pour une période plus ou moins longue. Là encore, la pratique d'une activité physique participe activement à la lutte contre la fatigue post-traitement.

Faciliter le retour à la vie sociale⁴

En aidant le patient à lutter contre l'isolement, l'activité physique contribue à conserver une vie sociale tout au long de son traitement. Ce « mouvement » positif lui permet de faciliter la période post-cancer et de mieux appréhender son retour.

Plus d'informations sur : <https://contrelecanceronfaitequipe.fr>



1. INCa, Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer - Des connaissances scientifiques aux repères pratiques, 2017.
2. <https://www.fondation-arc.org/actualites/la-fondation-arc-publie-bougez> - Consulté le 04/07/2024.
3. https://www.ligue-cancer.net/article/31342_apo-activite-physique-adaptee - Consulté le 04/07/2024.
4. CAMI Sport & Cancer, Livret Patient - Comprendre les impacts et bénéfices de la thérapie sportive contre le cancer, 2018.
5. <https://www.sportetcancer.com/~lutter-contre-le-cancer> - Consulté le 04/07/2024.



en partenariat avec **BIOGARAN**

