



Conférence Pavillon Rose

2024

APRÈS CANCER

***Dr Claude Boiron**, oncologue médicale
Clinique du Fief de Grimoire, Poitiers*

FATIGUE





Définition de la fatigue

« La fatigue (liée au cancer) est un symptôme subjectif et désagréable, intégrant l'ensemble des sensations corporelles, allant de la lassitude à l'exténuation qui créent un état général tenace affectant les capacités de fonctionnement normal de l'individu »

Le caractère tenace de la fatigue liée au cancer se traduit aussi par un **besoin inhabituel de repos qui reste inefficace**



Les dimensions de la fatigue

Dimension physique

Manque d'endurance, manque de force et d'énergie

Besoin accru de repos

Baisse de l'activité sexuelle

Dimension émotionnelle/humeur

Manque de courage, de combativité, manque d'entrain

Syndrome anxio-dépressif, humeur labile, repli sur soi

Besoin de s'efforcer à faire une activité

Dimension cognitive

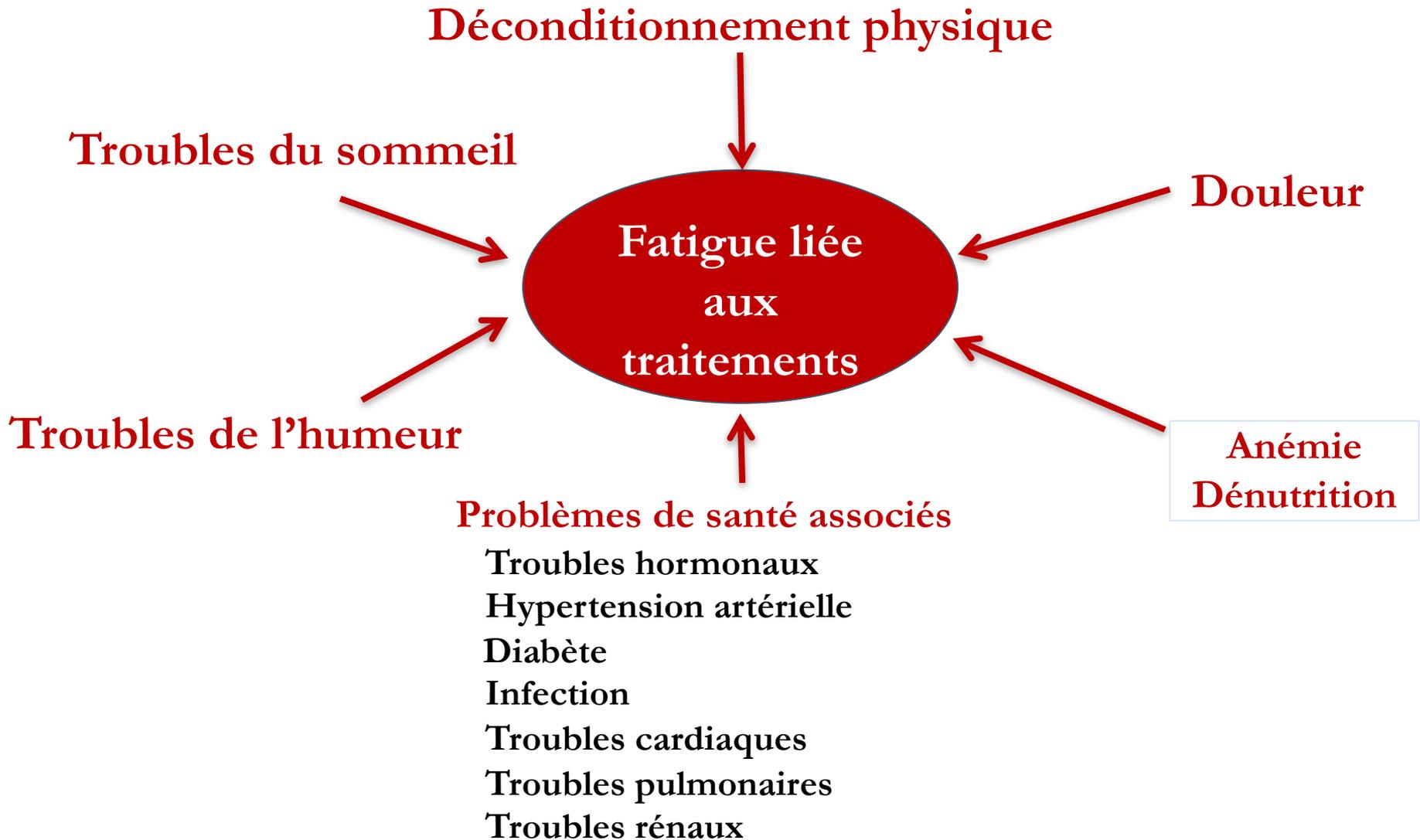
Difficulté à se concentrer, à raisonner et à mémoriser

Perte de lucidité, perte d'intérêt

Somnolence dans la journée



Les causes de la fatigue





Prévalence

Etude VICAN 5 (Inca)

50% fatigue à 5ans du diagnostic

Dans certains cas extrême la fatigue peut perdurer jusqu'à 10 ans.

Etude CANTO : 6600 femmes cancer du sein : fatigue sévère

25% au moment du diagnostic

35,6% à 6 mois

34% à 1 an

31,1% à 3 ans

Facteurs prédictifs de fatigue > 1 an

Jeunes

Fumeuses

Obèses

Chimiothérapie

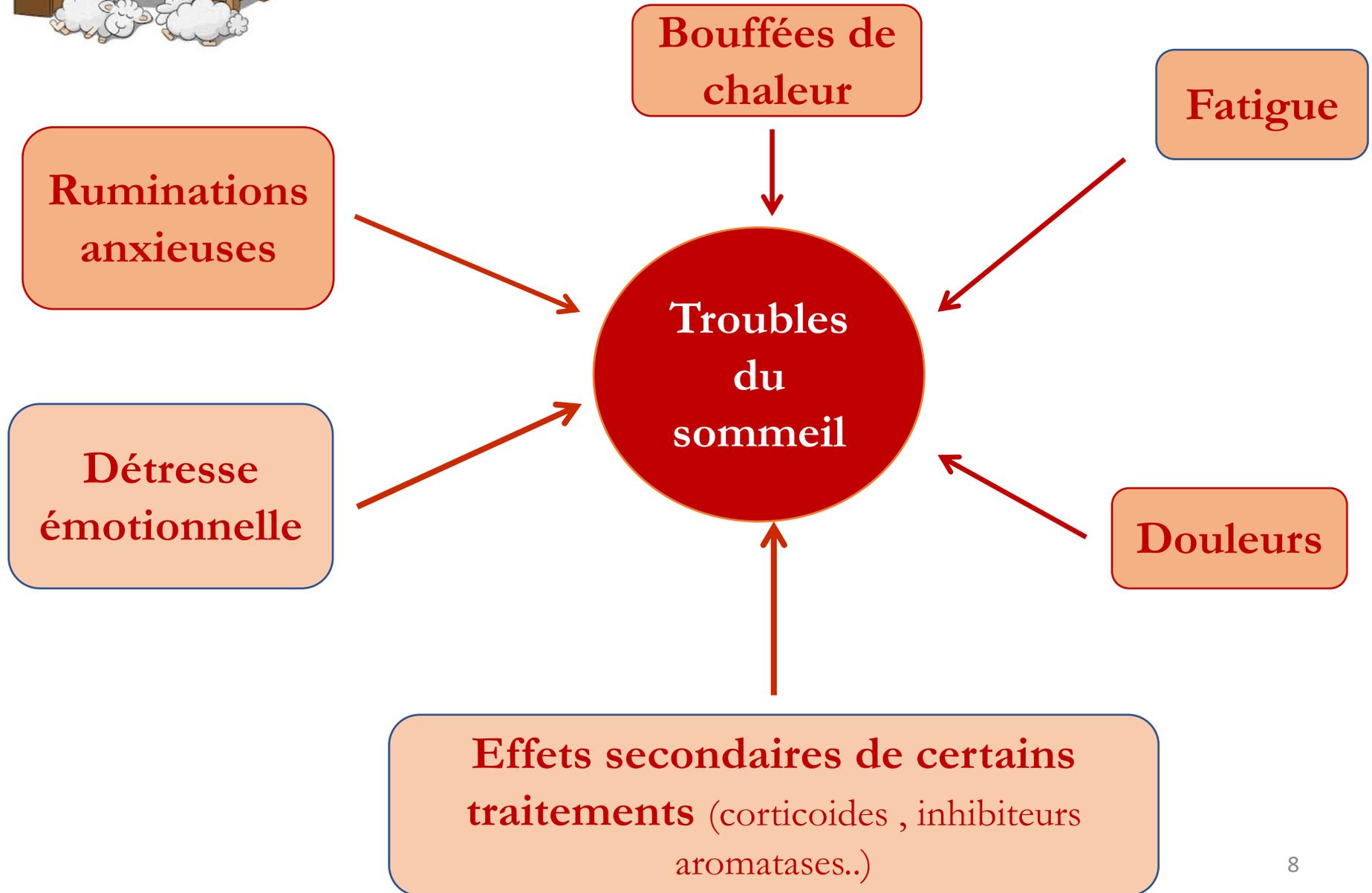
Autres maladies en plus du cancer



TROUBLES DU SOMMEIL



Troubles du sommeil et cancer





Troubles du sommeil et cancer

- **Incidence** : touche 2/3 des patients traités pour cancer
- **Présents sous différentes formes** :
 - Troubles de l'endormissement >30 min
 - Difficultés à maintenir le sommeil : durée de sommeil < 6h30
 - Réveils précoces
 - Eveils nocturnes >30 min
 - Sommeil non récupérateur
 - Indice d'efficacité du sommeil inférieur à 85 %
- **Conséquences**
 - Diminution de la qualité de vie,
 - Irritabilité
 - Difficultés de concentration,
 - Baisse de l'humeur
 - Fatigue importante.



Sommeil normal

Chaque personne a son propre rythme propre avec ses besoins, ses horaires, ses habitudes

Horloge interne

- Compromis entre ses besoins et les contraintes mais objectif de globalement respecter son propre cycle.
- 4 phases
 - Sommeil léger 2 stades
 - Sommeil lent profond
 - Sommeil paradoxal



Un cycle dure environ 90 min

Une nuit comporte 4 à 6 cycles : 1ere moitié de nuit : sommeil lent profond et 2eme moitié sommeil léger et paradoxal

 Pour dormir il faut appuyer sur 2 boutons : ON et OFF



Somnolence diurne

Echelle d'EPWORTH

» suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque

- 0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir
- 1 = faible chance de s'endormir
- 2 = chance moyenne de s'endormir
- 3 = forte chance de s'endormir

Situation	0	1	2	3
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Étant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

TOTAL :



TROUBLES COGNITIFS





Troubles cognitifs

- **Prévalence**
 - 17 à 75 %
- **Concernent**

Mémoire

- Encodage et récupération
- Mémoire à court terme

Langage

- Manque du mot
- Organisation des idées

Attention

- Attention soutenue
- Vitesse de traitement

Fonctions exécutives

- Flexibilité
- Planification



Troubles cognitifs

- **Apparition**

- Profil précoce : les 1eres plaintes apparaissant avant les traitements
 - Effets cognitifs direct du cancer (environnement inflammatoire)
 - Co facteurs, troubles anxio-dépressifs
 - Aggravation progressive au cours des traitements
- Profil tardif : Après les traitements soit
 - Parce que d'autres symptômes étaient prédominants
 - A la reprise occupationnelle nécessitant l'utilisation des fonctions cognitives

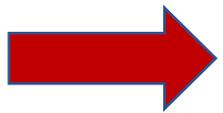
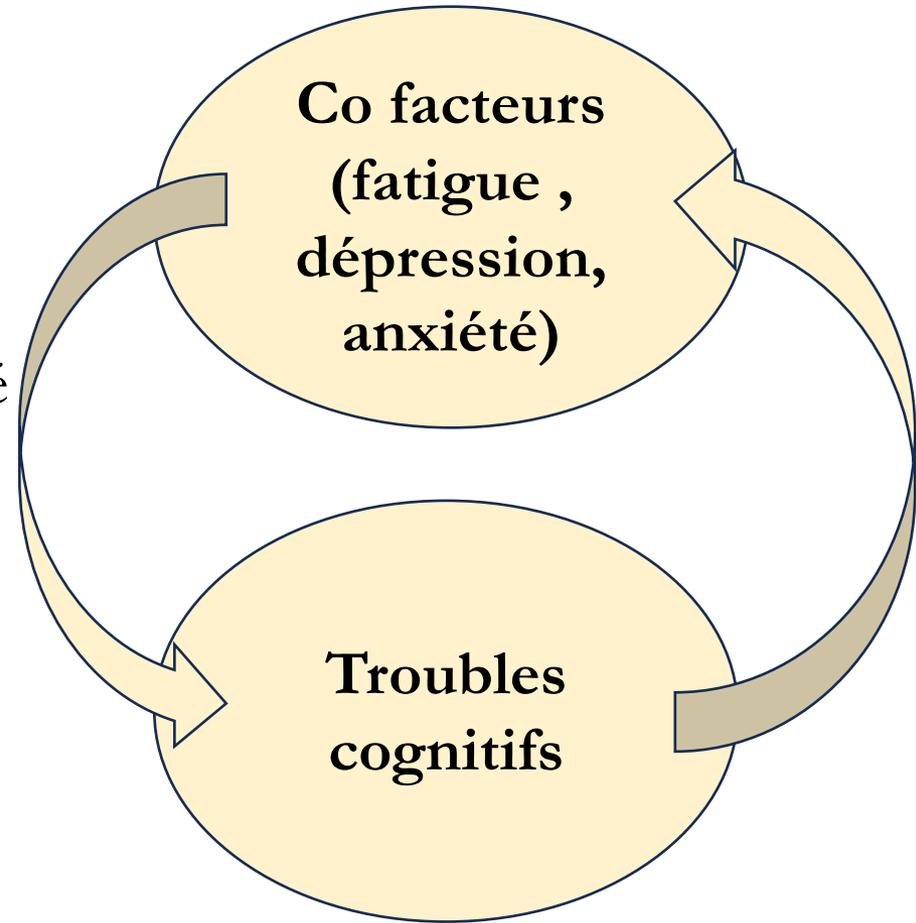
- **Disparition**

- Profil complet et rapide
- Profil incomplet et/ou tardif > 2 mois après la fin des traitements



Causes

- **TOUS** les traitements du cancer
- **Co facteurs**
 - Anxiété / dépression
 - Sommeil
 - Douleur
 - Intolérance à l'effort/fatigabilité
 - Dysrégulations hormonales
 - Isolement social
 - Anémie
 - Âge



***IMPACT
MAJEUR***

Prise en charge



Education et conseil



Economie d'énergie et
conseils pour mieux
dormir, ateliers de
remédiation

**Traitement des co
facteurs**



Douleur, dépression
Bouffées de chaleur...

**Interventions psycho-
sociales**



Soutien psy, Thérapie
cognitivo-
comportementale

Mais avant tout



Comprendre



Etre rassuré



Accepter



Donner un sens - résilience

*Développer
les liens*

Créativité

Confiance



Favoriser les techniques d'énergie

Technique d'économie d'énergie

Conservation de l'énergie et gestion des activités

- ✓ Hiérarchiser les objectifs journaliers
- ✓ Déléguer certaines tâches
- ✓ Reporter des tâches non prioritaires (déculpabiliser)
- ✓ Répartir les tâches de la semaine
- ✓ Fractionner les activités en plusieurs étapes
- ✓ Programmer vos activités à des moments de la journée où vous savez que vous avez le plus d'énergie.
- ✓ Ne pas gaspiller son énergie

Avoir des activités distrayantes

Siestes oui sous certaines conditions...



Conseils pour mieux dormir

- ✓ Se coucher et se réveiller aux mêmes heures tous les jours;
- ✓ Faire de l'exercice régulièrement, même si ce n'est qu'une courte marche;
- ✓ Limiter la sieste à moins d'une heure
- ✓ Eviter les boissons alcoolisées ou caféinées en après-midi ou en soirée;
- ✓ Limiter les activités et éviter l'exercice en soirée.
- ✓ Se relaxer pendant une heure ou deux avant le coucher
- ✓ Réserver la chambre à coucher au sommeil et aux activités sexuelles
- ✓ Aller au lit dès que le sommeil se fait sentir
- ✓ Ecrire trois choses positives sur sa journée
- ✓ Réduire le temps passé au lit
- ✓ Dédramatiser l'insomnie



Prise en charge des troubles cognitifs

- *Traitement des co facteurs*
 - Anxiété / dépression
 - Sommeil
 - Douleur
 - Intolérance à l'effort/fatigabilité
- *Hygiène de vie : notamment AP*
- *Méditation Pleine Conscience / Exercices de relaxation*
- *Ateliers de remédiation cognitive*
- Parfois, orientation vers neuro psychologue et/ou orthophoniste pour bilan

Exemple d'atelier de remédiation oncogite.com

Et un jour,

Vous n'arrivez plus à faire deux phrases **sans chercher** désespérément **vos mots...**

Vous lisez un livre, un article, et **devez revenir** sans cesse trois lignes **avant....**

Vous raccrochez le téléphone, vous ne **savez déjà plus** l'horaire du train pour aller chercher Paul...

Vous entrez dans une pièce **sans** vous **souvenir** ce que vous êtes venu y faire...

Vous suivez une conversation et **tout se brouille...** vous vous accrochez désespérément... « heu... tu disais quoi ? »...

Faire deux choses à la fois, même très simples, est devenu **mission impossible....**

Organiser les vacances en famille, ou même à deux, devient une **épreuve...**

Vous êtes devenu **lent...**

Sortir entre amis, vous **hésitez**, voire vous **refusez** : ne pas se confronter à des difficultés au risque que les autres puissent s'en rendre compte, ne plus supporter les interactions de groupe...



Approches psychologiques

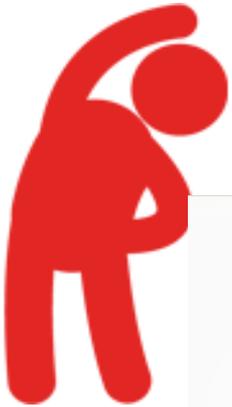
Soutien psychologique

- ✓ Favoriser la verbalisation
- ✓ Rechercher et traiter les symptômes anxio-dépressifs
- ✓ Rôle du psychologue
 - Encourager à communiquer sur le symptôme
 - Explorer les ressources et analyser les croyances
 - Limiter les risques de repli sur soi
 - Fournir au médecin une appréciation sur les déterminants psychologiques

Thérapie cognitivo-comportementales (TCC)

Visé à modifier positivement les croyances et les pensées négatives de la personne

Pour tou-te-s *Importance de l'hygiène de vie*





1. *Activité Physique et Activité Physique Adaptée*

Ensemble des activités augmentant la dépense énergétique au-delà dépense énergétique de repos par une contraction musculaire.

L' AP permet de **réduire le symptôme fatigue de 36%** (18% pendant les traitements et 37% à distance).

C'est le **seul traitement validé de la fatigue** en oncologie





Condition physique

6 qualités physiques

- ✓ Force musculaire
- ✓ Souplesse
- ✓ Coordination
- ✓ Vitesse
- ✓ Endurance
- ✓ Résistance

Le déconditionnement lié au cancer

- Est dû à une réduction de l'AP en lien avec des symptômes (fatigue, douleurs, etc.)
- Il entraîne des modifications de la **composition corporelle** avec baisse de la masse musculaire et souvent augmentation de la masse grasseuse, facteur de risque de récurrence
- Il diminue la **capacité cardio respiratoire** (endurance)
- Degrade encore plus la condition physique, aggrave la fatigue et altère la qualité de vie.



Activité Physique

Activité sportive et de loisir

Activité de déplacement

Activité professionnelle

Activité domestique





Légère :

40 à 55 % FC max*
Pas d'essoufflement,
pas de transpiration

Exemples



Modérée :

55 à 70 % FC max*
Essoufflement et
transpiration modérés,
conversation possible



Élevée :

70 à 90 % FC max*
Essoufflement important,
transpiration abondante,
conversation difficile



Très élevée :

90% FC max*
Essoufflement très important, transpiration très abondante,
conversation impossible



* La fréquence cardiaque maximale est estimée par la formule : FC max en battements/minute = 220 - âge (en années)

Recommandations

150 min par semaine
intensité modérée

Ou 75 min d'activité
intense

ET Renforcement
musculaire

ET réduction
sédentarité

Réparti tout au long de
la semaine par période
de 10 min minimum

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les adultes



Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies. **Seul ou accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**



ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

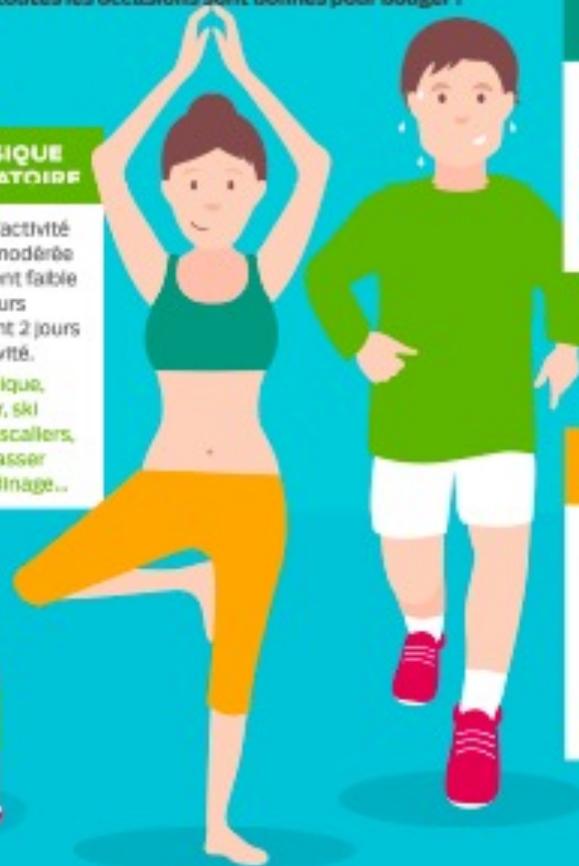
Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine. Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...



ASSOUPLEISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.

Tai chi, golf, yoga, étirements...



L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.



Bénéfices de l'Activité Physique

Augmentation
masse
musculaire

Diminution du risque de rechute
ET diminution de la mortalité

Amélioration
image
corporelle

Amélioration
humeur

*Amélioration
fatigue*

Amélioration
estime de soi

Amélioration
des troubles
cognitifs

Amélioration
douleur

Sécrétion
endorphine
PLAISIR

Amélioration de la Qualité de Vie

2. Alimentation



Pourquoi la prise de poids peut être fréquente?

- **Carence hormonale**
(hormonothérapie) diminue le métabolisme basal
- **Les traitements** (chimio et hormonothérapie) augmentent le % de graisse par rapport au muscle
- Souvent les traitements entraînent une **diminution de l'AP**



- ✓ **Information**
- ✓ **Eviter la culpabilité**
- ✓ **Ce n'est pas une fatalité**



2. Alimentation

Conserver un poids santé
(IMC entre 18,5 et 24,9kg/m²)

Bouger

Céréales complètes, fruits et
légumineuses

Eviter les aliments transformés

Eviter les boissons sucrées

Consommer le moins d'alcool
possible

*Pas de compléments alimentaires à
base de soja*

Nouveaux repères nutritionnels pour les adultes



1 poignée de fruits à coque sans sel ajouté



Au moins 5 fruits et légumes

(1 portion de fruit = 80-100g)

Pas plus d'1 verre de jus de fruit/jour



Au moins 2 fois par semaine des légumineuses

Ex : lentilles, pois chiches, haricots...
Les légumineuses peuvent être considérées comme des substituts aux volailles



Produits céréaliers complets ou peu raffinés tous les jours



2 produits laitiers par jour

1 portion = 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage



Eau à volonté !

2 fois par semaine du poisson/fruits de mer

Limiter la consommation de viande rouge et privilégier la volaille

Se limiter à 500g de viande rouge/semaine



Limiter la consommation de charcuteries, de produits sucrés, de sodas et de sel

Se limiter à 150g de charcuterie/semaine
Privilégier le jambon blanc



Eviter les consommations excessives de matières grasses ajoutées

En quelques mots :

- diversifier son alimentation, ses modes d'approvisionnement, les origines des produits
- limiter ne veut pas dire interdire !
- éviter les grignotages
- tendre vers une alimentation durable avec des produits de saison, des circuits courts, des modes de productions respectueux de l'environnement
- le BIO peut aider à limiter l'exposition aux pesticides

Programme National Nutrition Santé

Recommandations alimentaires chez les adultes

www.mangerbouger.fr

Point de vigilance

Phyto œstrogènes et cancer
hormono dépendant

3. Sevrage des addictions

Tabac et/ou alcool augmentent le risque de développer plusieurs cancers :

Alcool

- ✓ Cancers du sein
- ✓ Cancers du côlon et du rectum
- ✓ Cancers du foie
- ✓ Cancers de l'œsophage
- ✓ Cancer de l'estomac
- ✓ Cancers de la bouche et du pharynx

Tabac

- ✓ Cancers du broncho-pulmonaire
- ✓ Cancers de vessie
- ✓ Cancers de la bouche et du pharynx





4. Prise en charge des troubles du sommeil

- **Non médicamenteuse**

- TCC

- hygiène du sommeil = approche comportementale
 - Thérapie par contrôle du stimulus (lit associé à angoisse)
 - Thérapie cognitive = fausses croyances

- Relaxation, gestion du stress

- **Médicamenteuse**

- Ponctuelle et limitée dans le temps
 - Hypnotiques – anxiolytiques (<6 semaines)
 - Si en lien avec syndrome dépressif, traitement anti dépresseur



5. *Techniques de gestion de stress*

• **Approches psycho corporelles**

Méditation pleine conscience ou MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

- Apprendre à être présent
- Mieux gérer ses émotions
- Bénéfices cliniques pour :
 - Anxiété , douleurs, stress , fatigue
 - Amélioration troubles du sommeil et troubles cognitifs



Yoga

- ✓ Posture, étirement, renforcement musculaire
- ✓ Concentration
- ✓ Amélioration sommeil, douleur, fatigue

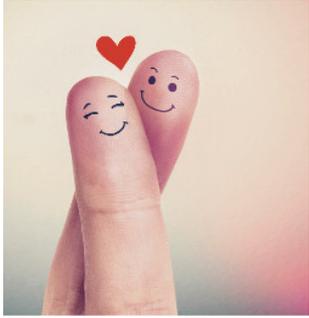
• **Autres**

- Cohérence cardiaque, Sophrologie, Auto hypnose....





Vie intime et Santé sexuelle



Santé sexuelle

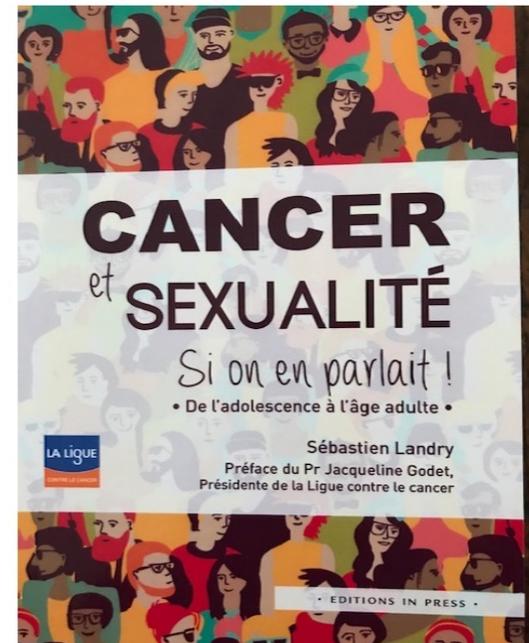
Définition de l'OMS

- **La santé sexuelle est un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité. Elle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toute coercition, discrimination ou violence.**



Santé sexuelle

Quelques liens utiles



www.liguecancer-cd68.fr/webinaire-cancer-du-sein-et-sexualite

www.docteur-fabienne-marchand.com/la-sexualite-apres-le-cancer



Troubles sexuels

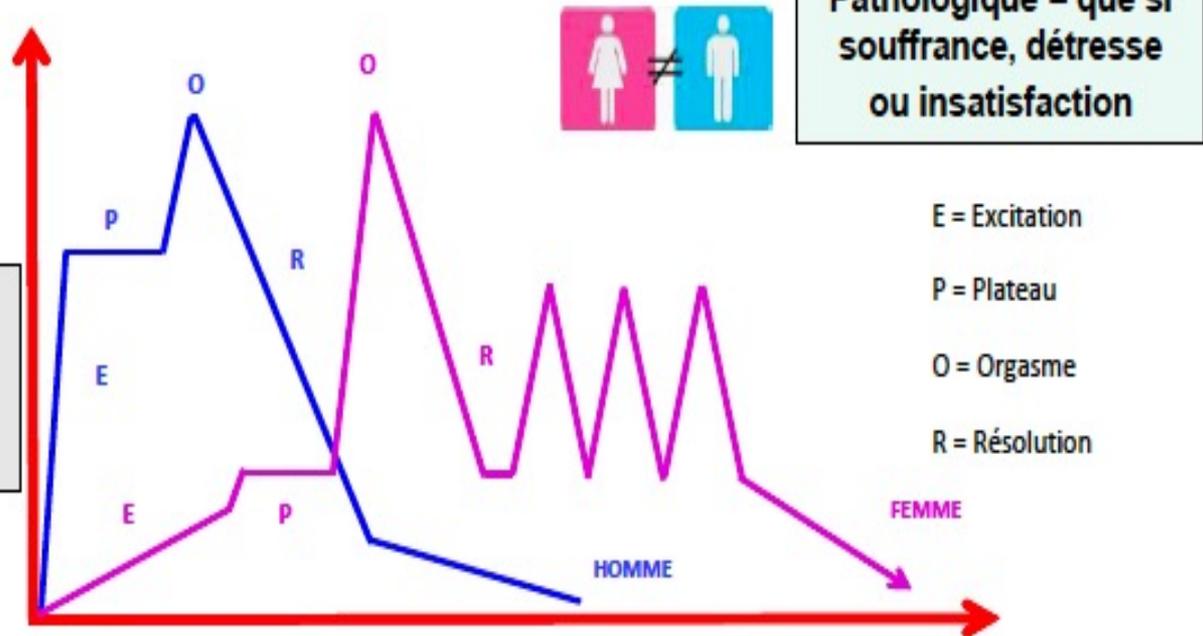
Quels troubles sexuels ?

Principaux troubles

H = dysfonction érectile
F = dyspareunie
H/F = baisse du désir

Ne pas oublier les troubles
identitaires et psychosociaux
souvent présents mais...
masqués (F et H)

Phases physiologiques (d'après le
schéma de Masters et Johnson)



- ✓ Désir
- ✓ Excitation
- ✓ Phase de plateau : Accumulation sensitive progressive nécessaire à l'orgasme
- ✓ Orgasme
- ✓ Phase de résolution

Santé sexuelle



Réponse sexuelle

Douleurs (dyspareunies)
Troubles de l'érection
Troubles de l'éjaculation
An ou dysorgasmie
Sécheresse vaginale

Effets secondaires des traitements

Fatigue
Douleurs, fibrose
Baisse de la libido
Incontinence, positions

**Absence
de relations
sexuelles**

Aspects psychologiques

Symbolique du sein
Estime et image de soi
Difficultés relationnelles

Retentissements du cancer

Dépression
Peur de la mort



Quelques chiffres VICAN 5

53% des couples restent stables, 11 % se séparent mais près de 40% sont améliorés (évolution des priorités de vie)



		Ensemble	Hommes	Femmes	p
Depuis votre maladie, vous diriez que votre relation de couple s'est :	● Renforcée	35,5	28,5	40,5	***
	● La même	52,8	62,1	46,2	
	● Détériorée	10,7	8,9	12,1	
	● NSP / refus	0,9	0,5	1,2	
Je suis satisfait(e) de la fréquence des étreintes et des baisers entre nous	● Énormément / Très / Assez	75,0	73,1	76,3	ns
	● Peu / Pas du tout	25,0	26,9	23,7	

Quelques conseils généraux



- **Mieux se sentir dans son corps et retrouver du bien être**
 - ✓ Hygiène de vie : APA, équilibre alimentaire; sevrage addiction
 - ✓ Crème, socio esthétique, auto-massages, choix des vêtements, auto-érotisme
- **Mieux se sentir dans sa tête**
 - ✓ Soutien des proches
 - ✓ Approches psycho corporelles
 - ✓ Confiance dans son partenaire
- **Communication avec le partenaire**
 - ✓ Retrouver les attentions du début de relation : promenades, diner, câlins

La sexualité ne se limite pas au rapport sexuel avec pénétration



A qui parler ? Vers qui s'orienter

➤ Informations / conseils

➤ Traitements : gynécologue / urologue / kiné / sage-femme

- ✓ Lubrifiants non hormonal - Crème pour sècheresse vaginale
- ✓ Technique de relaxation pelvienne - Dilatation vaginale
- ✓ Laser et injection acide hyaluronique
- Traitement des troubles de l'érection

➤ Dialogue : partenaire - sexologue - psychologue

- ✓ Thérapie de groupe - TCC
- ✓ Orientation vers un sexologue
- ✓ Conseil conjoint
- ✓ Psychothérapie



Sécheresse vaginale

↘ œstrogène entraîne ↘ lubrification du vagin

Symptômes

Sensation d'irritation, de démangeaison, de brûlure au niveau du vagin
Douleurs pendant les rapports sexuels

Conseils

- ✓ Ne pas fumer
- ✓ Ne pas porter de vêtements trop serrés
- ✓ Pas de douche vaginale trop fréquente car déséquilibre de la flore vaginale
- ✓ Utiliser produits au pH neutre

Gynécologue

- ✓ Confirme
- ✓ Prélèvement si besoin
- ✓ Prescrit

Exemple de crèmes, ovules

Replens : Laboratoire Majorelle, environ 13,90 € la boîte de 8 unidoses avec applicateurs à usage unique., une unidosse tous les 3 jours

Monasens

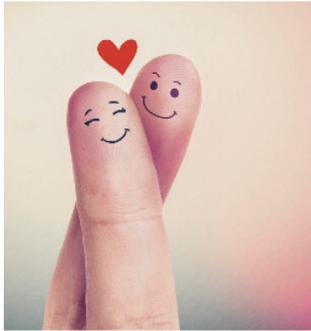
Mucogyn : Iprad, environ 15 € la boîte de 8 unidoses avec applicateur, contient de l'acide hyaluronique

Cicatridine : HRA Pharma, entre 8 et 12 € la boîte de 10 ovules, contient de l'acide hyaluronique

Colpotrophine : si pas de contre-indication médicale

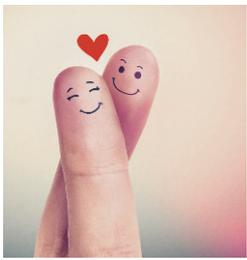
Probiotiques : peuvent améliorer mais non traiter





Techniques

- ❖ Injection acide hyaluronique génital : DESIRIAL
- ❖ Traitements physiques : la chaleur stimule et régénère les tissus
 - **Laser vaginal** : Mona Lisa : chaleur 80°C
 - ATTENTION : contre indiqué quand radiothérapie et/ou curiethérapie
 - **Radio Fréquence vulvo vaginale** : stimule la muqueuse pour se régénérer : ne dépasse pas 45°C
 - Autres



Injection Acide Hyaluronique (AH)

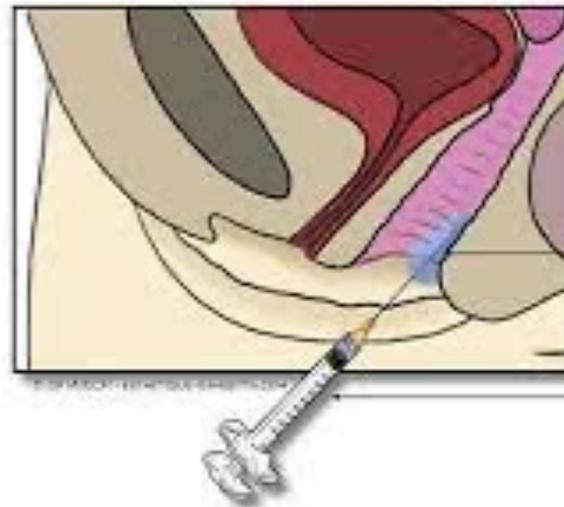


AH spécifique de la sphère génitale
Haut pouvoir d'hydratation qui dure 1 an

LE traitement des douleurs d'intromission

1 injection 1ml sous anesthésie
locale à répéter à 6 mois puis tous
les ans

PENDANT LE TRAITEMENT



Répartition du produit par massage
du tiers inférieur et postérieur du vagin

Seringue de DESIRAL



Laser vaginal



Micro lésions vaginales



**Stimulation production de
collagène et d'acide
hyaluronique**

2 à 3 séances
espacées de
3 à 5
semaines

200€ à
300€ par
séance



Radio fréquence

- Intérêt majeur pour la radiothérapie et/ou curiethérapie
- Utilisée au niveau du vagin, mais aussi de la vulve et de la région clitoridienne
- Ondes électromagnétiques concentrées qui favorisent la régénération du tissu : chaleur 45°C maximum
3 séances à 1 mois d'intervalle chaque séance de 20 min à renouveler tous les ans
- Devrait dépasser le laser





Troubles de l'érection

- **Medicaments IPDE5**

- Inhibiteur de la phosphodiesterase de type 5

Sildenafil : Viagra[°]

Vardenafil : Levitra[°]

Tadalafil : Cialis[°]

Avanafil : Spedra[°]

- **Injection médicamenteuse** au niveau du pénis

- **Traitement trans-urétral :**

- médicament Alprostadil [°]déposé en crème ou bâtonnet



Association Francophone des Soins Oncologiques de Support



Cancer@Work
jeux vivre le cancer au travail



NE RESTEZ PAS SEUL-E

Merci de votre attention

Vivre après un cancer

Favoriser le soin de soi

J.-C. Mino • C. Lefève

DUNOD

claude.boiron@elsan.care