



APRÈS CANCER

Pavillon Rose,

Centre Thermal de la Roche Posay

Dr Claude Boiron, oncologue médicale

Clinique du Fief de Grimoire, Poitiers



Après Cancer

Période qui débute à la fin des traitements hospitaliers

Période qui révèle souvent des fragilités et des peurs....



FATIGUE





Définition de la fatigue

« La fatigue (liée au cancer) est une sensation inhabituelle pénible et persistante d'épuisement physique, cognitif et/ou émotionnel lié au cancer et aux traitements qui interfère avec fonctionnement normal de la personne »

Deux caractères :

- disproportionné au vu de l'activité récente
- 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



Incidence de la fatigue

- Symptôme le plus fréquemment ressenti :
De 25 à 100%
- Peut persister de nombreuses années après la fin des traitements :
49% à 5 ans
25% à 10 ans

***IMPACT
MAJEUR***



Les causes de la fatigue

Traitements anti cancéreux

Ch

Troubles du sommeil

**Déconditionnement
physique**

Troubles de l'humeur

Fatigue

Douleurs chroniques

Problèmes de santé associés

Troubles hormonaux

Hypertension artérielle

Diabète

Infection

Troubles cardiaques, pulmonaires, rénaux



Déconditionnement lié au cancer

➔ **Lié à la perte de l'aptitude cardio respiratoire et musculaire**

- Est dû à une réduction de l'activité physique en lien avec
 - Les traitements du cancer
 - Les symptômes (fatigue, douleurs, anxiété..)
- Entraîne des modifications de la **composition corporelle** avec baisse de la masse musculaire et souvent augmentation de la masse grasseuse
- Peut aboutir à un **état d'intolérance à l'effort** qui se caractérise par la survenue rapide d'un état de fatigue invalidant, imposant la réduction ou l'arrêt des activités dans la vie quotidienne.
- Degrade encore plus la condition physique, aggrave la fatigue et altère la qualité de vie avec risque de **déconditionnement psycho social** (perte de confiance dans son corps, diminution des interactions sociales) et risque de dépression



Les causes de la fatigue

Traitements anti cancéreux

Déconditionnement
physique

Troubles du sommeil

Fatigue

Troubles de l'humeur

Douleur

Problèmes de santé associés

Troubles hormonaux

Hypertension artérielle

Diabète

Infection

Troubles cardiaques, pulmonaires, rénaux



TROUBLES DU SOMMEIL



Troubles du sommeil et cancer

- **Incidence** : 30 à 88%
- **Plainte la plus fréquente** : insomnie
- **Présente sous différentes formes** :
 - Troubles de l'endormissement >30 min
 - Difficultés à maintenir le sommeil : durée de sommeil < 6h30
 - Réveils précoces
 - Eveils nocturnes >30 min
- **Conséquences**
 - Diminution de la qualité de vie,
 - Irritabilité
 - Difficultés de concentration,
 - Baisse de l'humeur
 - Fatigue importante.

***IMPACT
MAJEUR***



Troubles du sommeil et cancer

Autre plainte : hypersomnolence diurne

- Moins fréquente au cours du cancer
- Bien différencier fatigue et somnolence+++
- Somnolence = dette de sommeil
- Se traduit par un besoin d'effectuer 1 ou plusieurs siestes au quotidien , endormissement au volant, impossibilité d'avoir une activité calme sans lutter ou s'endormir.
- Eliminer certains médicaments (antalgiques, benzodiazepines, ..)
- Fréquents dans le cancer par troubles du rythme circadien
- Eliminer Syndrome d'Apnée du Sommeil et Syndrome des Jambes Sans Repos



Troubles du sommeil et cancer

Echelle d'EPWORTH

Situation	Chance de s'endormir
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 :

Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir. Aussi, si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment cette situation pourrait vous affecter.

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

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

Total \geq 11/24 \rightarrow SDE



Troubles du sommeil et cancer

Bouffées de chaleur

Fatigue

**Ruminations
anxieuses**

**Troubles
du
sommeil**

**Douleurs
chroniques**

**Détresse
émotionnelle**

**Effets secondaires de certains
traitements** (corticoïdes , inhibiteurs
aromatases, antalgiques, anxiolytiques,...)



TROUBLES COGNITIFS



Troubles cognitifs

- Incidence
 - 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

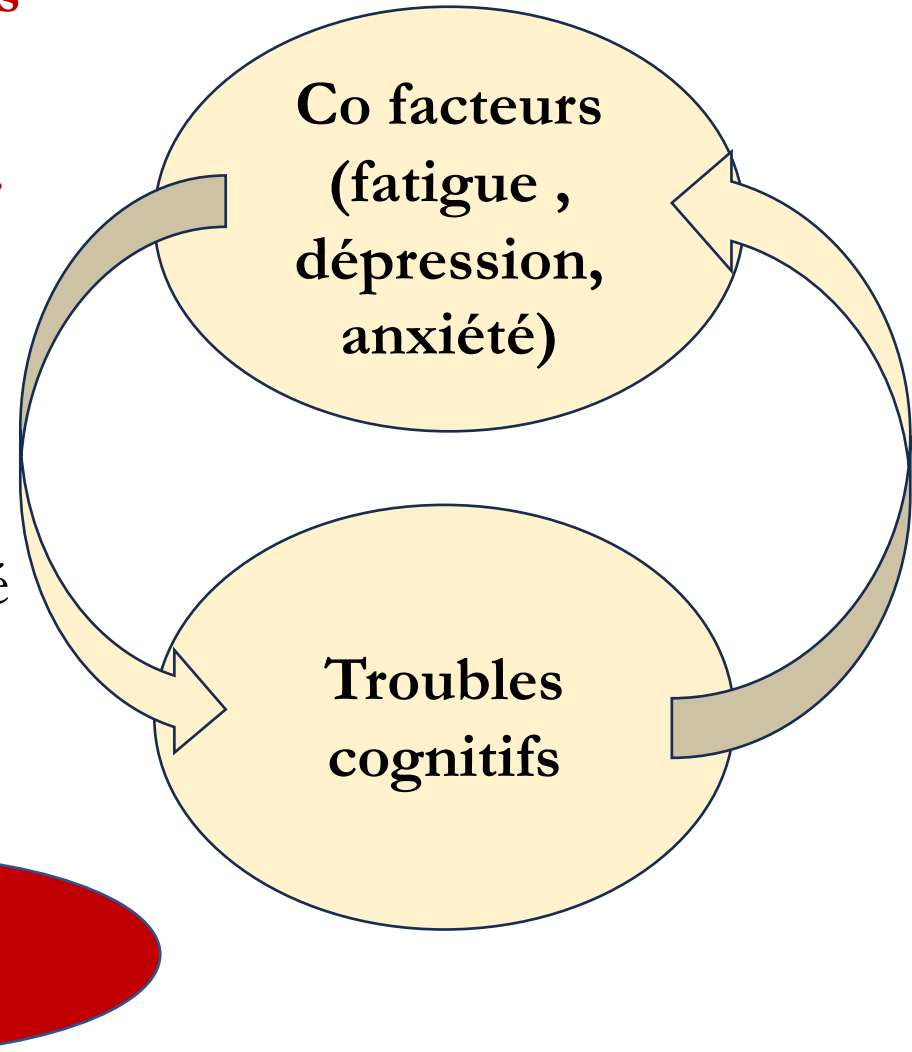
- **Disparition**

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

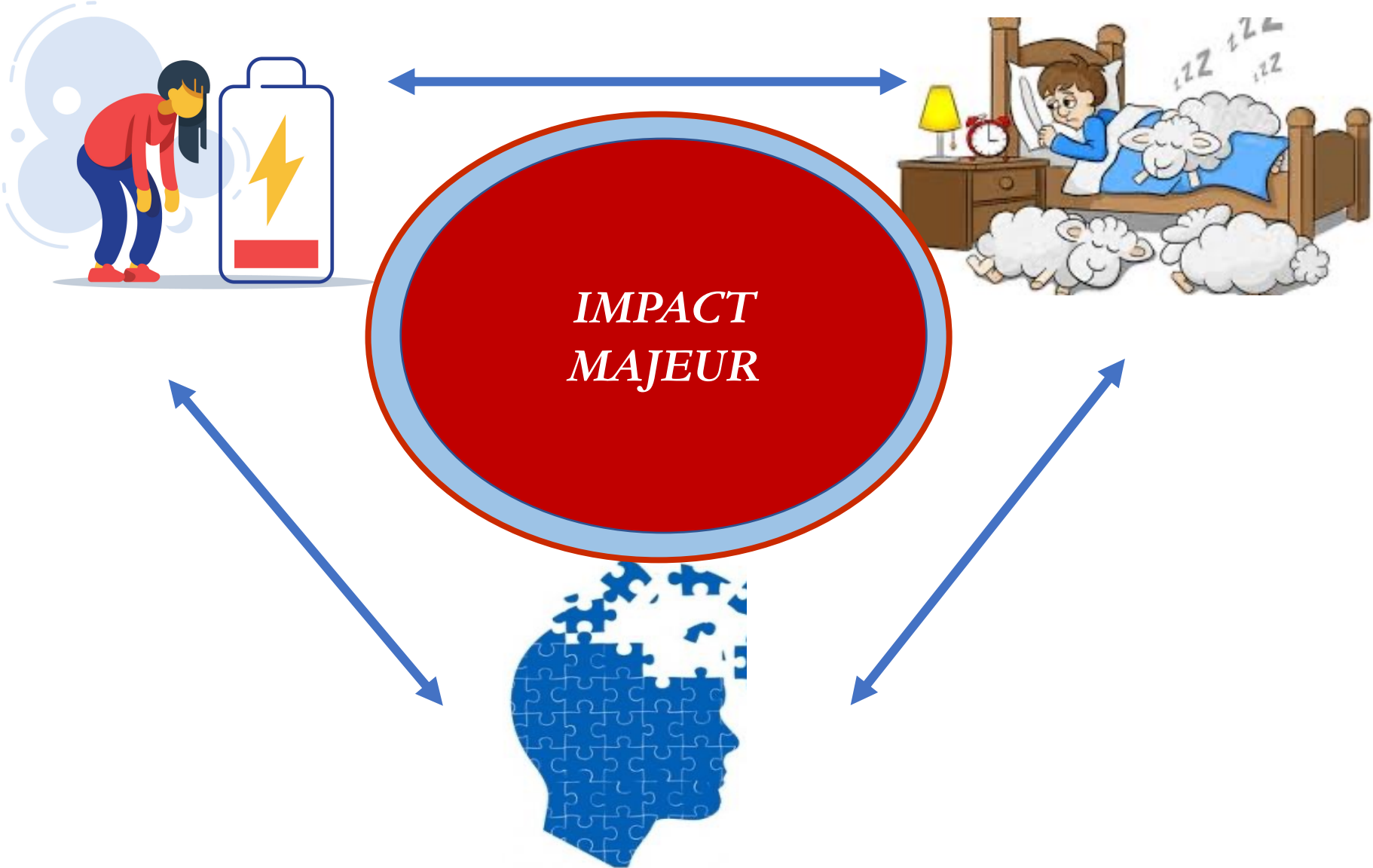


Causes

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



Au final



Prise en charge



Education et conseil



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

**Traitement des co
facteurs**



Douleur, dépression
Bouffées de chaleur...

**Interventions
psycho-sociales**



Thérapie cognitivo-
comportementale

Hygiène de Vie



Activité physique,
Alimentation, Gestion
de stress

Mais avant tout



Comprendre



Etre rassuré



Accepter



Donner un sens

Créativité

*Développer
les liens*

*Reprendre
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...



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 lent 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 2ème moitié sommeil lent léger et paradoxal

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



Hygiène comportementale

Bouton ON

- ✓ Se coucher et se réveiller aux mêmes heures tous les jours;
- ✓ Avoir des horaires de repas réguliers
- ✓ Prendre un petit déjeuner et éviter les diners tardifs (pas de repas dans les 2 heures qui précèdent le coucher)
- ✓ Eviter la lumière artificielle de forte intensité et les écrans le soir (surtout 1h avant le coucher et lors des réveils la nuit)
- ✓ Faire de l'exercice régulièrement, de préférence le matin.
- ✓ Favoriser les activités calmes et relaxantes le soir
- ✓ Dormir dans un environnement calme, confortable, silencieux, obscur et frais (18°)
- ✓ Limiter la sieste à moins d'une heure
- ✓ Eviter les boissons alcoolisées ou caféinées après 15h
- ✓ Eviter la nicotine 1 h avant le coucher et lors des éveils nocturnes



Thérapie cognitivo-comportementales (TCC)

Proposée par des professionnels formés aux TCC

Repose sur 4 principes :

- ✓ Education
- ✓ Hygiène du sommeil
- ✓ Restriction au lit
- ✓ Restructuration cognitive



TCC pour le sommeil

- **Contrôle du stimulus**
 - ✓ Aller au lit uniquement lorsque l'on se sent somnolent
 - ✓ Utiliser la chambre à coucher uniquement pour dormir et pour les activités sexuelles
 - ✓ Sortir du lit et aller dans une autre pièce lorsqu'on est incapable de dormir dans un délai de 15 à 20 min et retourner dormir lorsque la somnolence revient
 - ✓ Quand on sort du lit avoir une activité calme, non stimulante
 - ✓ Se lever à la même heure tous les matins, sans égard à la quantité de sommeil obtenue la nuit
 - ✓ Eviter les siestes
- **Restriction du sommeil**

Objectif : produire un léger état de privation de sommeil afin de faciliter l'endormissement et améliorer la continuité du sommeil
- **Cognition / fausse croyance**



Place des médicaments

Durée ponctuelle < 6 semaines
Uniquement pour insomnie aigüe
Toujours associés aux mesures d'hygiène du sommeil

Hypnotiques

- ZOLPIDEM / ZOPICLONE
- Prescription sur ordonnances sécurisées
- Durée maximum 28j

Anxiolytiques

- Ne sont pas des somnifères ++
- Prendre vers 18h
- Une molécule privilégiée OXAZEPAM

Antidépresseurs : en cas de syndrome dépressif

Melatonine :

- forme galénique 2mg pour endormissement et maintien du sommeil
- aucun effet secondaire +++
- Non recommandée pour efficacité insuffisante



Prise en charge des troubles cognitifs

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

Exemple d'ateliers 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...

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





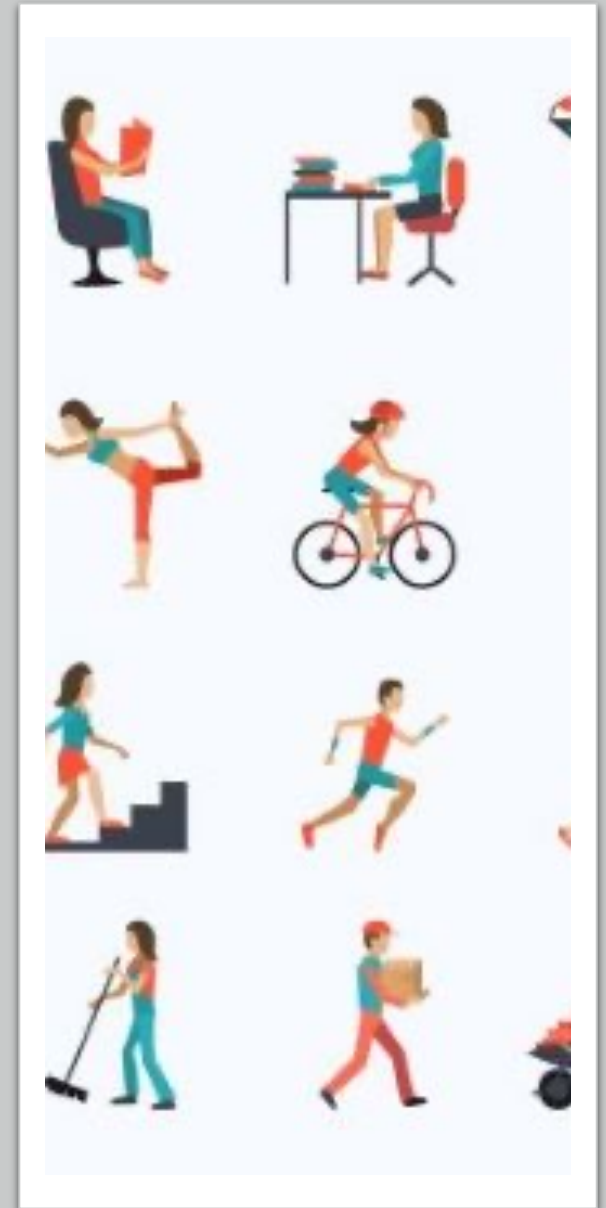
Activité Physique

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
et de la tolérance des traitements**

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'activité physique**



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

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

Pas de compléments
alimentaires à base de soja

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. Bien dormir

Appuyer sur bouton **ON**

ET Appuyer sur bouton
OFF





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....



L'art du KINTSUGI



PLAISIR

TEMPS

CONFIANCE



Association Francophone des Soins Oncologiques de Support



Cancer@Work
ix vivre le cancer au tr



IMAGYN

Initiative des malades atteintes de cancers gynécologiques



NE RESTEZ PAS SEUL-E

Merci de votre attention

Courriel :

claude.boiron@icloud.com



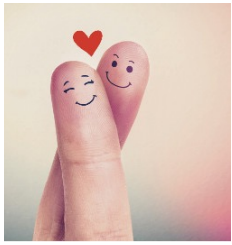
Vie intime et Santé sexuelle



Santé sexuelle

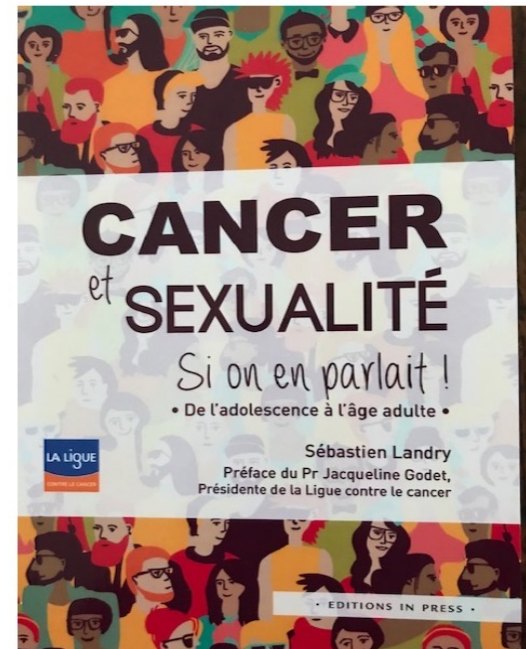
Définition de l'OMS

- **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.**



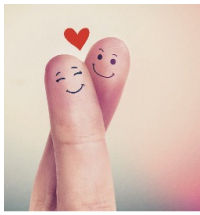
Santé sexuelle

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

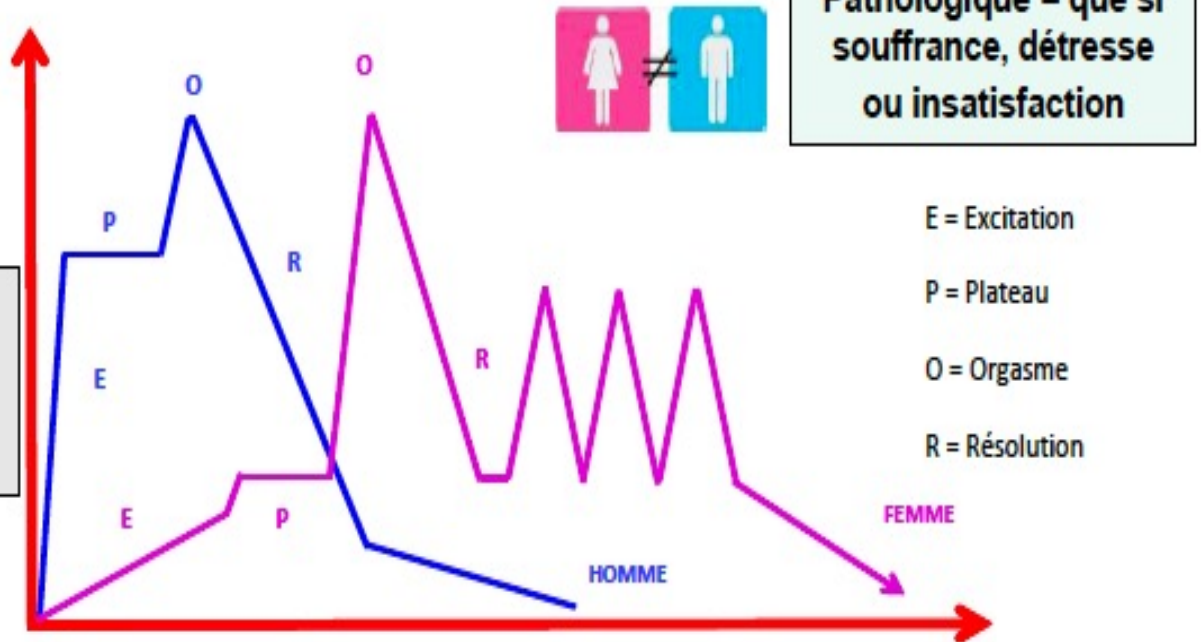
Quels troubles sexuels ?

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)



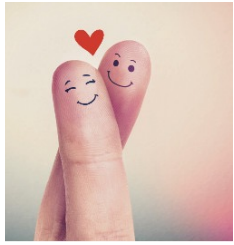
		Ensemble	Hommes	Femmes	p
Depuis votre maladie, vous diriez que votre relation de couple s'est :	● Renforcée	35,5	28,5	40,5	***
	● La même	52,8	62,1	46,2	
	● Détériorée	10,7	8,9	12,1	
	● NSP / refus	0,9	0,5	1,2	
Je suis satisfait(e) de la fréquence des étreintes et des baisers entre nous	● Énormément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

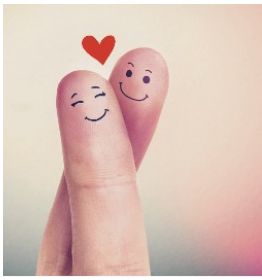
➤ Informations / conseils

➤ 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

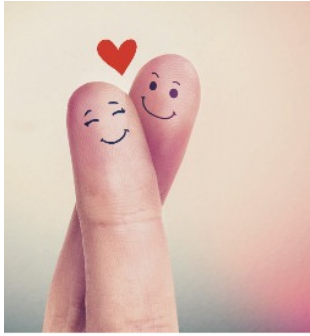
Mucogyn : Iprad, environ 15 € la boîte de 8 unidoses avec applicateur, contient de l'acide hyaluronique

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

Colpotrophine : si pas de contre-indication médicale

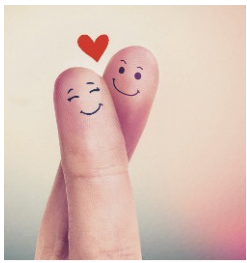
Probiotiques : peuvent améliorer mais non traiter





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)

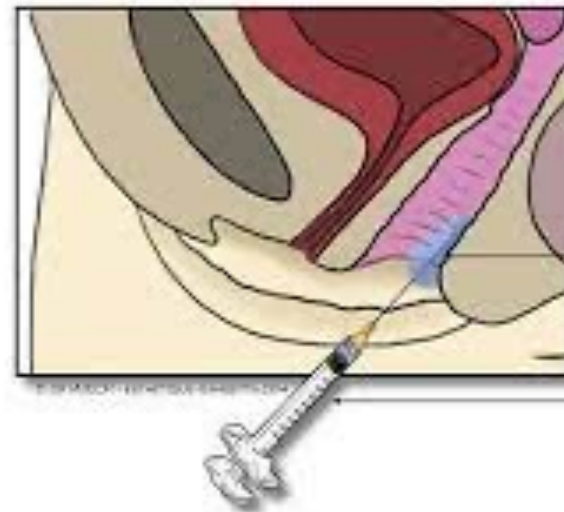


AH spécifique de la sphère génitale
Haut pouvoir d'hydratation qui dure 1 an

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

Médicamenteux

- **Médicaments 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** : Alprostadil [°]déposé en crème ou bâtonnet

Traitement non médicamenteux

- Pompe manuelle à érection