

# CANCER DU SEIN



**Pavillon Mutualité**  
Mutualité Française Gironde  
Clinique Mutualiste du Médoc







**01**

**VIVRE AVEC UN CANCER  
DU SEIN**

**02**

**PRÉVENIR LE CANCER  
DU SEIN ET SA RÉCIDIVE**



“

J'ai dû faire 60km aller/retour pour trouver un coiffeur pour ma prothèse capillaire et la mise à nu suite à la perte des cheveux, qui a nécessité plusieurs RDV. Difficile à assumer en plus du choc de l'annonce et des traitements. Des ressources identifiées dans le Médoc permettraient de mieux vivre le parcours de soins. C.

”



“

Dans la clinique où j'ai été soignée, les professionnels en soins de supports oncologiques qui m'étaient recommandés étaient tous sur Bordeaux. Habitant près de Lesparre, il m'a été très difficile d'identifier les professionnels à proximité de mon domicile qui pouvaient m'aider à mieux supporter les effets de la maladie et des traitements. S.

”



“

Puis la fin des traitements est arrivée et avec elle, la terrible complexité du retour à « la vie ordinaire ». C'est paradoxalement au moment de l'annonce de la rémission de mon cancer que je me suis sentie la plus vulnérable parce que cela correspond précisément au moment où s'arrêtent tous les dispositifs d'accompagnement ! S.

”

- Vous êtes **atteinte** d'un cancer du sein, ou vous l'avez été, et vous vous posez des questions sur comment être **accompagnée** tout au long de votre parcours.
- Vous êtes en « **bonne santé** » et vous vous interrogez sur comment **prévenir** l'apparition d'un cancer du sein.

Quels sont les **signes** ? Quand et où **consulter** ?

Comment se faire **dépister** ?



## Ce guide est pour vous !

Il s'inscrit dans le cadre du Contrat Local de Santé du Médoc porté par le Parc naturel régional Médoc.

Il fait suite à la semaine "**la femme à l'honneur**" co-organisée par la Maison de la Prévention de la Clinique Mutualiste du Médoc et les Tourelles.

Il a été pensé pour répondre aux questions des femmes de tous âges, à leur famille et aussi aux professionnels du territoire.

Ce guide est disponible en version numérique sur les sites internet de l'ensemble des partenaires ayant participé à son élaboration.

Vous le trouverez également en version papier à la Clinique de Lesparre, au Parc naturel régional Médoc et aux Tourelles.



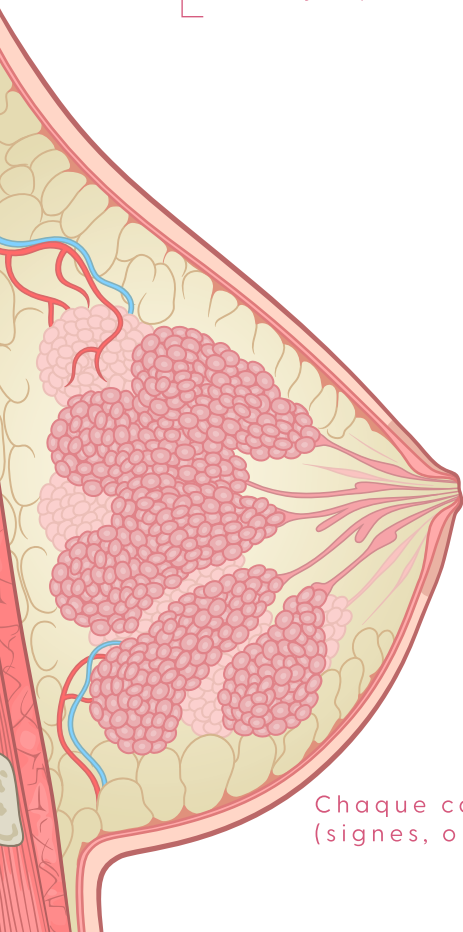
# VIVRE AVEC UN CANCER DU SEIN

Le cancer du sein est une maladie caractérisée par une croissance désordonnée des cellules qui peut aller jusqu'à créer une tumeur.

Pour en savoir + : [cancerdusein.org](http://cancerdusein.org) 

Si les cellules cancéreuses se développent dans d'autres organes, on parle de « métastases ».

Chaque cancer du sein est unique (signes, origine, évolution, stade, traitements).



## SE FAIRE

# ACCOMPAGNER

- Vous venez de passer des **examens** des seins. Les premiers résultats montrent une anomalie. Des examens complémentaires vous seront proposés afin d'écartier la possibilité d'un cancer. Dans l'attente du diagnostic, n'hésitez pas à **en parler** et à **vous faire soutenir à tout moment**

PROFESSIONNELS DE SANTÉ,  
ASSOCIATIONS,  
GROUPES DE PAROLES,  
ENTOURAGE,  
ETC.

**" Il est normal  
que vous soyez  
angoissée, anxieuse..**



Si vous tenez à vous informer par internet, **consultez des sites fiables :**

### ASSURANCE MALADIE

ameli.fr

(Assuré/Santé/Tous les thèmes de santé/  
Cancer du sein)

### INSTITUT NATIONAL DU CANCER

e-cancer.fr

(Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-  
du-sein/Les-points-clés)

- **Privilégiez les échanges** avec votre médecin traitant votre gynécologue ou l'équipe soignante qui vous accompagne.
- **Après la consultation dite « d'annonce », vous pourrez rencontrer un-e infirmier-ière coordinateur-trice** qui vous donnera des conseils, des informations et répondra à toutes vos questions. Vous pourrez également faire appel à lui/elle tout au long de votre parcours.



**Pour en savoir + :**  
[monespacesante.fr](http://monespacesante.fr)

- Pour **préparer vos rendez-vous**, lorsque vous pensez à une question, notez-la pour ne pas l'oublier, sur un petit carnet par exemple. Vous pourrez également, si vous le souhaitez, y inscrire les réponses.



## LA PATIENTE PARTENAIRE

Une patiente partenaire est une personne qui vit ou a vécu la maladie, comme vous, et a suivi une formation diplômante. Elle peut vous accompagner dans votre parcours, en complémentarité des professionnels de santé. Elle sera d'un grand soutien.



Sur le Médoc vous pouvez contacter  
**Association de patientes Rose Médoc**  
06.80.40.23.76 - [contact@rosemédoc.fr](mailto:contact@rosemédoc.fr)

## LA PERSONNE DE CONFIANCE

Sous le coup des émotions (pendant le temps de diagnostic, de l'annonce ou au cours des traitements), vous éprouverez des difficultés à tout comprendre ou à tout retenir. Être deux à entendre les informations pourrait faciliter votre parcours. Pensez à vous faire accompagner par une personne de confiance si c'est possible.

La personne de confiance est une personne majeure (qui n'est pas sous une mesure de protection) que vous désignez\* par écrit (parent, conjoint, ami, médecin traitant, etc.). Elle peut vous accompagner dans vos démarches et assister aux entretiens médicaux afin de vous aider dans vos choix. Cette personne est consultée pour prendre des décisions à votre place au cas où vous seriez hors d'état d'exprimer votre volonté. Vous pouvez désigner une autre personne à tout moment. Elle peut vous aider à rédiger vos "directives anticipées" c'est-à-dire vos volontés en matière de soins si vous n'êtes plus en capacité de les exprimer.

*\*Lors de toute hospitalisation, on vous demandera de désigner une personne de confiance (Article L.111-6 du code de la Santé Publique)*

Pour en savoir + :   
[service-public.fr](http://service-public.fr)

## VOS PROCHES

Votre famille ou votre entourage peuvent être un soutien. La(les) personne(s) peut(peuvent) être différente(s) selon les étapes que vous rencontrez dans la maladie.

S'autoriser des bulles d'air est également important pour tous (activités familiales ou individuelles) : sorties cinéma, ateliers en tout genre, restaurants, balade en forêt, etc.







## BON À SAVOIR

Vos proches peuvent ressentir de la détresse face à votre maladie. **C'est normal.**

En cas de besoin, ils peuvent se tourner vers leur médecin traitant pour mieux comprendre la maladie, l'oncopsychologue de l'établissement où vous êtes prise en charge, ainsi que vers des associations (**Ligue contre le cancer**, **Maison RoseUp**, **Rose Médoc...**) et trouver des informations sur les sites internet **ameli.fr** et **e-cancer.fr**



## Qui peut vous aider ou aider vos proches ?

Vous orienter vers les **bons interlocuteurs**  
**MÉDECIN TRAITANT ET ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ**

Vous accompagner dans le **retour et le maintien à domicile** pendant les traitements  
**LIGUE CONTRE LE CANCER**

Vous **soutenir**  
**ROSE MÉDOC - MAISON ROSE UP - JEUNE ET ROSE**  
**MAISON DES ADOLESCENTS**

**PSYCHOLOGUES LIBÉRAUX** (pages jaunes)

Trouver une **information médicale et sociale de référence, validée, complète et à jour**  
**CANCER INFO SERVICE**

Vous **accompagner** dans vos **démarches sociales**  
**CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM) &**  
**MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA)**



## BON À SAVOIR

**Avant de quitter l'établissement de soins**, prévoyez votre retour à domicile en contactant une infirmière pour les soins post-opératoires.

Vous n'avez pas de soins prévus après votre hospitalisation ? Vous pouvez quand même demander à votre médecin le passage d'une infirmière à votre domicile pour être rassurée.

*Si vous êtes hospitalisée, la durée de votre séjour n'est pas liée à la gravité de votre maladie.*

Pour l'accompagnement des jeunes femmes, il existe notamment l'association « Jeune et Rose ».

**contact@jeuneetrose.fr**



# REPÉRER LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE SON PARCOURS

Un diagnostic se dessine. Pour le confirmer, différents examens peuvent vous être prescrits :

ANALYSES BIOLOGIQUES,  
RADIOGRAPHIE,  
ÉCHOGRAPHIE,  
IRM,  
BIOPSIE,  
ETC.

Si le cancer est confirmé, votre parcours commence par 4 temps appelés « **dispositif d'annonce** »

étape 1.

Annonce du **diagnostic**

étape 2.

Proposition du Programme Personnalisé de Soins (établi en équipe) : **vous avez le choix de l'accepter, de le discuter ou de demander un second avis**

étape 3.

Accompagnement par l'équipe soignante pour définir vos besoins en soins de support

étape 4.

Consultation avec votre médecin traitant qui reprendra avec vous tous les éléments et répondra à vos questions



## BON À SAVOIR

Soins de support : « [...] c'est l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades pendant et après la maladie. Ils se font en association avec les traitements spécifiques contre le cancer lorsqu'ils sont mis en place. » INCA

(Accompagnement nutritionnel, psychologique, social, familial, professionnel, etc.)


Un « **bilan d'extension** » pourra être réalisé pour évaluer l'étendue du cancer et son stade.

Il n'y a pas de traitement standard du cancer du sein, il varie d'une patiente à l'autre en fonction du diagnostic. Les principaux types de traitement sont :

LA CHIRURGIE  
LA RADIOTHÉRAPIE  
LA CHIMIOTHÉRAPIE  
L'HORMONOTHÉRAPIE

## LA PRISE EN CHARGE DE VOS FRAIS DE SOINS

Il est très important de réaliser avec votre médecin traitant la déclaration de votre maladie en **Affection Longue Durée** (ALD) pour une prise en charge à **100%** de l'ensemble des soins prescrits dans le cadre de votre cancer. Cette prise en charge se fait sur la base des tarifs de remboursement de l'assurance maladie. N'hésitez pas à en parler à votre médecin s'il ne vous l'a pas proposée.

 L'ALD ne couvre pas les dépassements pratiqués par certains professionnels de santé (*conventionnés secteur 2 ou non-conventionnés secteur 3*) ou établissements. Certains frais peuvent également rester à votre charge et ne sont pas remboursés. L'ALD a une durée limitée.

Renseignez-vous auprès de votre assurance maladie ou de votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge exceptionnelle (dite « extra légale »).



### BON À SAVOIR

Votre médecin peut faire une demande de « suivi post-ALD » auprès de l'assurance maladie qui peut être accordé pour une durée initiale de 5 ans, renouvelable.

N'hésitez pas à poser vos questions via votre messagerie de compte AMELI, par téléphone au 3646 ou dans les accueils CPAM.

Pour en savoir + : [ameli.fr](https://www.ameli.fr)



## LES PROFESSIONNELS QUI VOUS ACCOMPAGNENT

Vous rencontrez plusieurs professionnels au cours de votre parcours : radiologue, chirurgien, oncologue, radiothérapeute, anatomopathologiste, généticien... chacun participe au bon déroulement de votre prise en charge.

**Vous avez le droit de choisir votre médecin et votre établissement.**



Pour en savoir + :  
[annuaire.sante.ameli.fr](https://www.annuaire.sante.ameli.fr)  
[e-cancer.fr](https://www.e-cancer.fr)

## VOTRE RÉÉDUCATION

Le kinésithérapeute vous accompagne tout au long de votre traitement pour mieux vivre la maladie et mieux récupérer.

Il existe un réseau de kinésithérapeutes (RKS) formés spécifiquement dans la prise en charge des femmes opérées d'un cancer du sein :



**Pour en savoir + :** [reseaudeskinesdusein.fr](http://reseaudeskinesdusein.fr) / [info@reseaudeskinesdusein.fr](mailto:info@reseaudeskinesdusein.fr)

Sur ce site, après avoir rempli un formulaire, vous pourrez télécharger un livret d'exercices post-opératoires pour vous accompagner après la chirurgie.

## LES ESSAIS CLINIQUES

Certaines patientes, répondant à des critères particuliers, peuvent participer à l'essai de nouveaux traitements. Le fait d'être incluse ou non dans un essai clinique ne préjuge en rien du pronostic de la maladie ou du succès du traitement utilisé.



**Pour en savoir + :**  
[e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)

La participation est libre et volontaire. Même après avoir accepté de participer à un essai, vous pouvez le quitter à tout moment.

Deux documents obligatoires vous sont remis : la notice d'information et le formulaire de consentement éclairé.

## ORGANISER SON QUOTIDIEN

La maladie bouleverse votre quotidien professionnel et personnel. Vous devez vous rendre à de nombreux rendez-vous. Cela implique de la fatigue, des déplacements, des absences dans votre travail et à la maison ...

## LE TRAVAIL

Dans les délais prévus (48h), adressez vos arrêts de travail à votre entreprise et à l'assurance maladie. Vous n'avez pas l'obligation d'informer votre employeur qu'il s'agit d'un cancer.

**Vous êtes salariée,  
entrepreneuse,  
à la recherche d'un emploi ?**



**Pour en savoir + :** [entreprise-cancer.fr](http://entreprise-cancer.fr)



## BON À SAVOIR

N'hésitez pas à discuter de votre travail avec les médecins qui vous accompagnent. En fonction de votre état de santé, votre médecin traitant peut prolonger vos arrêts de travail.

Dans le cadre de votre ALD cancer, la règle du délai de carence (délai pendant lequel vous n'êtes pas rémunérée par votre assurance maladie) s'applique une seule fois par an sur une période de 3 ans pour vos arrêts de travail liés à votre cancer.

Pour en savoir + : [emploicancer.ligue-cancer.net](http://emploicancer.ligue-cancer.net)



## FRAIS DE TRANSPORTS ET DE DÉPLACEMENTS

Si votre état de santé le justifie et sous conditions, votre médecin traitant puis les autres médecins qui vous suivent peuvent vous faire une prescription pour bénéficier des transports en ambulance ou en Véhicule Sanitaire Léger (VSL), pour vous rendre à vos rendez-vous de soins.

Demandez à votre médecin **un bon de transport pour chaque rendez-vous...**



Pour en savoir + :  
[annuaire.sante.ameli.fr](http://annuaire.sante.ameli.fr)



## BON À SAVOIR

Pour les **consultations** (y compris la consultation de suivi annuel), vous devez être véhiculée par vos propres moyens. Mais vous pouvez vous faire rembourser vos frais kilométriques quand vous utilisez votre véhicule personnel (ou celui de votre conjoint ou d'un ami) ou lorsque vous prenez le bus, le train. Il est possible de faire une demande de remboursement pour plusieurs voyages à la fois en précisant la date des consultations.

Complétez le **CERFA 11162\*3** directement sur le site [service-public.fr](http://service-public.fr).

Si vous n'avez pas d'ordinateur ou de smartphone demandez le document au secrétariat de l'hôpital.

Bien que cela vous paraisse fastidieux, faites vos demandes de remboursements de déplacements car ajoutés les uns aux autres, ils peuvent devenir très coûteux !

Pour en savoir + :  
[ameli.fr](http://ameli.fr)



Dans certains cas, les frais de transport en commun de la personne qui vous accompagne peuvent être pris en charge.



## L'AIDE À DOMICILE, LA GARDE DES ENFANTS

**Selon votre état santé et vos revenus**, vous pourrez faire appel à des professionnels pour vous aider à domicile dans vos démarches administratives, dans vos tâches ménagères, auprès de vos enfants, dans l'aménagement de votre logement, etc. Vous pouvez également obtenir des aides financières pour votre loyer, chauffage... **Pour obtenir ces aides, rapprochez-vous de :**

CAISSE PRIMAIRE  
D'ASSURANCE  
MALADIE

CAISSE  
D'ALLOCATIONS  
FAMILIALES

MUTUELLE  
SANTÉ

MUTUALITÉ  
SOCIALE  
AGRICOLE

Si vous êtes hospitalisée, anticipez votre retour à domicile en contactant les organismes concernés ou en vous rapprochant de l'assistant social de l'établissement.

Voici quelques ressources qui peuvent également vous soulager pour garder vos enfants, les accompagner dans leurs devoirs ou être simplement une « bulle d'air » :

Les **ACCUEILS PÉRISCOLAIRES (APS)** ou  
les **ACCUEILS COLLECTIFS DE MINEUR (ACM)**  
(Services des mairies de la CdC Médoc Atlantique ou des CdC Médoc Coeur de Presqu'île,  
Médullienne et Médoc Estuaire)

Le **RELAIS PETITE ENFANCE** (service des CdC)

**DES VOISINS, D'AUTRES PARENTS**



Pour en savoir + :

[monenfant.fr/trouver-un-mode-d-accueil](http://monenfant.fr/trouver-un-mode-d-accueil)



### BON À SAVOIR

Interrogez vos assureurs (habitation, prêts bancaires, accidents de la vie, etc.). Selon vos contrats, ils peuvent vous permettre d'accéder à des accompagnements humains ou des aides financières.

## Comment l'annoncer à vos enfants ?

**Il n'y a pas de recette miracle !** Faites comme vous le sentez au moment qui vous semble être le bon. Les professionnels qui vous suivent peuvent vous aider pour trouver les mots justes.

Des sites et des ouvrages peuvent aussi être un appui comme :  
[rose-up.fr/magazine/comment-annoncer-cancer-enfants](http://rose-up.fr/magazine/comment-annoncer-cancer-enfants)  
*La stratégie de Kikou. Pour vaincre le cancer.* Sandra Allaire –  
Le repaire de Kikou, 2020

Sur le **Médoc** vous pourrez notamment trouver du soutien auprès de l'**ASSOCIATION ROSE MÉDOC** qui accueille des patientes, des familles et des proches.





## OSEZ POSER VOS QUESTIONS



### ASSOCIATION JEUNE ET ROSE

Saint-Paul-de-Blaye

[jeuneetroseaquitaine@gmail.com](mailto:jeuneetroseaquitaine@gmail.com) / [jeuneetrose.fr](http://jeuneetrose.fr)

### ASSOCIATION LIFE IS ROSE

Biarritz - Pour faire le point sur votre situation financière, sociale et économique

06 72 46 39 80 / [contact@lifeisrose.fr](mailto:contact@lifeisrose.fr) / [lifeisrose.fr](http://lifeisrose.fr)

### ASSOCIATION LIGUE CONTRE LE CANCER Bordeaux

05 56 33 22 51

[espaceliguebx@ligue-cancer.net](mailto:espaceliguebx@ligue-cancer.net) [ligue-cancer33.fr](http://ligue-cancer33.fr)

### ASSOCIATION LISA

L'Institut du Sein d'Aquitaine Bordeaux

05 56 11 90 48 / [lisa-bordeaux.fr](http://lisa-bordeaux.fr)

### ASSOCIATION MAISON ROSE-UP

Bordeaux

05 40 12 41 20

[contact.maisonroseup.bordeaux@rose-up.fr](mailto:contact.maisonroseup.bordeaux@rose-up.fr)

### ASSOCIATION ROSE MÉDOC

Lesparre-Médoc

06 80 40 23 76 / [contact@rosemedoc.fr](mailto:contact@rosemedoc.fr)

### CENTRE AQUITAIN DU SEIN BORDEAUX

07 72 35 98 92

[centreaquitaindusein@bordeauxnord.com](http://centreaquitaindusein@bordeauxnord.com)

### CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE de votre commune

### CLINIQUE MUTUALISTE DU MÉDOC

Lesparre-Médoc

05 56 73 10 00

### CPAM Lesparre-Médoc

3646 / [ameli.fr](http://ameli.fr)

### ESPACE INFO ÉCOUTE

Communauté de Communes Médoc Cœur de Presqu'île, Lesparre-Médoc

05 56 41 41 39 / [eie@medoc-cpi.fr](mailto:eie@medoc-cpi.fr)

### INSTITUT BERGONIÉ BORDEAUX

05 56 33 33 33

### LES TOURELLES

Pôle d'Action Culturelle et Sociale en Médoc Cœur de Presqu'île

06 43 36 02 00 / [infocom.tourelles@orange.fr](mailto:infocom.tourelles@orange.fr)

### MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

Bordeaux, Castelnau-de-Médoc

05 56 99 66 99 / [mdph33.fr](http://mdph33.fr)

### MAISONS DU DÉPARTEMENT DES SOLIDARITÉS

Lesparre-Médoc, Pauillac, Castelnau-de-Médoc

05 57 88 84 90

### MAISONS FRANCE SERVICE

Accompagnement pour toutes vos démarches administratives du quotidien

**Castelnau-de-Médoc** : Bus France Services de la Médullienne (itinérance) :

05 56 58 65 20

[medullienne@cdcmduillienne.fr](mailto:medullienne@cdcmduillienne.fr)

**Castelnau-de-Médoc** : Bureau de poste

05 57 02 19 78

[castelnau-de-medoc@france-services.gouv.fr](mailto:castelnau-de-medoc@france-services.gouv.fr)

**Cussac-Fort-Médoc** : 05 57 88 85 00  
[cussac.fort.medoc@france-services.gouv.fr](mailto:cussac.fort.medoc@france-services.gouv.fr)

**Lacanau** : 05 57 17 92 70 / [efs@lacanau.fr](mailto:efs@lacanau.fr)

**Saint-Vivien-de-Médoc** : 05 56 73 19 45  
[saint-vivien-de-medoc@france-services.gouv.fr](mailto:saint-vivien-de-medoc@france-services.gouv.fr)

### MSA

Lesparre-Médoc

05 56 01 83 83 / [gironde-msa.fr](http://gironde-msa.fr)



## N° UTILE

### SANTÉ INFO DROITS

pour vos questions juridiques, sociales liées à la santé

01 53 62 40 30



## SITES UTILES

[cancer-mes-droits.fr](http://cancer-mes-droits.fr)

[lavieautour.fr](http://lavieautour.fr)

[france-assos-sante.org](http://france-assos-sante.org)

[service-public.fr](http://service-public.fr)

[jurissante.fr](http://jurissante.fr)

# PRENDRE SOIN DE SOI

Les **effets secondaires**, s'il y en a, dépendent du traitement suivi et varient d'une patiente à l'autre.

Les principaux effets sont : douleurs, nausées et vomissements, fatigue, problèmes de sommeil, lésions buccales et problèmes dentaires, troubles de la mémoire, vue qui baisse...

Vous pouvez aussi rencontrer des troubles au niveau de la peau, des cheveux et des ongles. Des moyens existent pour tenter d'apaiser ces effets.

**Certaines techniques peuvent soulager** vos douleurs physiques ou votre anxiété et notamment :

ACUPUNCTURE, AROMATHÉRAPIE, ART-THÉRAPIE, HOMÉOPATHIE, HYPNOSE, MASSAGE, MÉDITATION, MUSICOTHÉRAPIE, RÉFLEXOLOGIE, REIKI, YOGA, SOPHROLOGIE, TAI-CHI, SHIATSU.

**Vous devez prendre l'avis de votre médecin si vous souhaitez avoir recours à ces techniques.**

Les traitements peuvent rendre votre **peau sensible ou en modifier l'aspect**.

La **socio-esthétique**, réalisée par une esthéticienne formée à ce métier, permet de vous réconcilier avec votre corps et votre image, de ne plus avoir « l'air malade », de retrouver une estime de vous-même. Il peut s'agir de maquillage correcteur, de l'apprentissage du nouage

de foulard, de conseils en image, des soins de la peau pendant les traitements, des soins relaxants adaptés, soins des mains et pieds... Certains établissements de santé proposent cet accompagnement ou peuvent vous orienter vers des professionnels.

Les **pharmacies** proposent des gammes de savons et de maquillage adaptées.

Demandez-leur conseil !



## BON À SAVOIR

Certaines mutuelles prennent en charge les soins de socio-esthétiques dans le cas du cancer. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

**Pour en savoir + : en ligne ou à domicile**  
[intermede-cancer.com](http://intermede-cancer.com) / 05 64 13 76 66 

Vous devez porter des **sous-vêtements adaptés** ?

Certaines pharmacies proposent une gamme de **lingerie** spécifique ou peuvent vous les commander.



■ Vous vous posez des questions sur vos **cheveux** ?

Vais-je les perdre ? Dois-je les couper ? Comment choisir ma perruque ?  
A quel moment l'acheter ? Quel coût prévoir ? Où me renseigner ?

**Sur le Médoc, deux salons de coiffure** sont agréés par la CPAM pour vous accompagner en matière de prothèses capillaires :

Castelnau de Médoc  
**LA MÈCHE ROSE**  
lamecherose33@gmail.com / 07 49 85 23 19

Lesparre Médoc  
**LOOK TENDANCE**  
05 56 59 05 81 / 06 40 33 55 39



**Pour en savoir + :** [e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Image-corporelle/Prendre-soin-de-ses-cheveux/Perruque](http://e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Image-corporelle/Prendre-soin-de-ses-cheveux/Perruque)

■ Le traitement du cancer du sein peut laisser des cicatrices, modifier votre corps après l'ablation du sein... **Et si vous aviez recours au tatouage réparateur ?**

Le coût de ce tatouage varie selon sa taille.  
En **Gironde**, dans le cadre d'une expérimentation, la CPAM et la MSA peuvent le prendre en charge sous conditions de ressources grâce au partenariat exclusif avec l'association Soeurs d'Encre et leurs tatoueuses.



**Pour en savoir + :**  
[soeursdencre@gmail.com](mailto:soeursdencre@gmail.com)  
[soeursdencre.fr](http://soeursdencre.fr)

■ **Bouger** dès l'annonce du diagnostic est important pour mieux vivre la maladie tant physiquement que moralement (réduction de la fatigue, meilleure tolérance des traitements et de leurs effets). Il est également important d'adopter de bonnes habitudes pour prévenir la récurrence. Il n'est pas nécessaire de faire du sport. Vous pouvez aller marcher, jardiner, vous promener avec les enfants, balader votre chien... seule ou à plusieurs.

Parlez-en aux médecins qui vous accompagnent afin de connaître les **activités adaptées à votre situation et obtenir une prescription.**

**Vous recherchez une activité physique adaptée sur le Médoc ?**

  
**Pour en savoir + :**  
[peps-na.fr](http://peps-na.fr)

■ Vous pouvez rencontrer des difficultés pour manger (perte d'appétit, lésions au niveau de la bouche, nausées ...), prendre du poids ou en perdre.

Il est important de vous faire accompagner par les professionnels de santé qui vous prennent en charge ou qui pourront vous orienter pour **mieux vous alimenter.**

- Les traitements peuvent avoir des conséquences sur votre **vie affective** et votre **sexualité**.

Certains traitements peuvent également avoir des effets sur votre capacité à avoir un bébé. Si vous avez un souhait d'enfant, parlez-en avec l'équipe médicale qui vous accompagnera dans votre projet : préservation de la fertilité, délais après traitement pour envisager une grossesse, etc.

N'hésitez pas à vous rapprocher des associations locales pour bénéficier d'un soutien individuel ou à participer à des ateliers collectifs. Des actions qui peuvent être gratuites ou avec un coût minime. Rencontrez, contactez des professionnels et/ou des patientes pour vous accompagner dans vos effets secondaires.

**ASSOCIATION  
ROSE MÉDOC**  
06 80 40 23 76

**LIGUE CONTRE LE  
CANCER DOMILIGUE**  
05 56 94 76 41

**MAISON ROSE UP**  
05 40 12 41 20

## ET APRÈS ?

- Pendant votre parcours de soins, vous êtes prise dans un tourbillon d'accompagnement médical. L'arrêt des traitements peut vous déstabiliser. Vous pouvez ressentir un vide.



NE RESTEZ PAS SEULE

- N'hésitez pas à vous rapprocher des **associations** autour de vous où vous trouverez une **écoute** et la possibilité de participer à des activités avec d'autres personnes : **création, expression, loisirs, sorties...**

- Bien entendu, un **suivi** sera réalisé par l'équipe médicale et votre médecin traitant. Il comprend des **consultations** et des **examens**.

Votre médecin déterminera le calendrier et la durée de votre suivi adaptés à votre situation. Ces rendez-vous sont aussi l'occasion de poursuivre le dialogue avec les professionnels de santé et de poser vos questions.



Pour en savoir + :  
[ameli.fr](https://www.ameli.fr)

- Il existe un dispositif d'accompagnement pour cette période appelé « **parcours de soins global après traitement du cancer** ».

Il s'active sur prescription médicale sans avance de frais. Pour en bénéficier, il faut avoir terminé ses traitements depuis moins d'un an. Il s'agit de bilans diététique, psychologique et d'activité physique. Vous pouvez trouver la liste de l'ensemble des structures homologuées en Gironde proposant ce parcours sur le site de l'Agence Régionale de Santé de Nouvelle-Aquitaine sous « *quelles sont les structures homologuées* ».



Pour en savoir + :

[nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/parcours-de-soin-global-apres-le-traitement-du-cancer](https://nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/parcours-de-soin-global-apres-le-traitement-du-cancer)

- Pour votre **reprise professionnelle**, n'hésitez pas à vous rapprocher de l'**Association Rose Médoc**, de la **Ligue contre le cancer** et de la **Maison Rose Up**.

## Et pour votre bien-être, pourquoi ne pas faire une cure thermale ?

- Vous êtes en **rémission** et vos différents traitements sont terminés ? Vous pourriez bénéficier d'une **cure thermale** pour votre **mieux-être**.

Parlez-en à votre médecin qui pourra vous la prescrire. Vous devrez faire une demande de prise en charge auprès de l'Assurance Maladie avec la prescription. La prise en charge comprend les frais médicaux et, sous conditions de ressources, les frais de transport et une partie du montant de l'hébergement. Vous recevrez une réponse dans les semaines suivantes. La cure devra être

faite dans l'année et dans l'établissement désigné par votre médecin sur la prescription. Elle doit avoir une durée de 18 jours de traitements effectifs.

Pensez à contacter votre mutuelle pour connaître vos éventuels droits complémentaires.



Pour en savoir + :

[rose-up.fr/magazine/cures-thermales](https://www.rose-up.fr/magazine/cures-thermales)

[demos.demarches.interieur.gouv.fr/particuliers/cure-thermale-prise-charge-assurance-maladie](https://demos.demarches.interieur.gouv.fr/particuliers/cure-thermale-prise-charge-assurance-maladie)



### BON À SAVOIR

Si vous bénéficiez de la **complémentaire santé solidaire**, les établissements de cure doivent vous proposer des soins à des prix ne dépassant pas le tarif conventionnel.

# PREVENIR LE CANCER DU SEIN ET SA RECIDIVE

Même si le risque zéro n'existe pas, prendre soin de soi et faire attention à son hygiène de vie aide à prévenir l'apparition de nombreuses maladies. Si vous êtes soignée pour un cancer du sein, cela permet également de mieux vivre les traitements : limiter leurs effets secondaires, la fatigue et prévenir la récurrence.

Les changements d'habitudes sont bons pour tout le monde. On estime que 40 % des cancers sont liés à nos modes de vie et à notre environnement.



**Pour en savoir + :**  
[e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Qu-est-ce-qu-un-cancer/Facteurs-de-risque](https://e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Qu-est-ce-qu-un-cancer/Facteurs-de-risque)

# CANCER DU SEIN : QU'EST CE QUI NOUS FRAGILISE ? QUELS SONT LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN ?

## L'ÂGE

- La prévention concerne les femmes de **tous** âges. C'est entre **50 et 74 ans** que les femmes sont le plus exposées.

## LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

- Si vous avez des personnes qui ont, ou ont eu, un cancer du sein dans **votre entourage** (mère, grand-mère, tante...), parlez-en à votre médecin, il vous proposera un suivi adapté.

## L'HISTOIRE PERSONNELLE

- Vous êtes plus à risque de développer un cancer du sein si vous avez déjà eu une affection bénigne mammaire ou un cancer du sein ou que vous avez été exposée à des radiations au niveau du thorax (niveau de risque en fonction de la dose et de l'âge).

## TABAC & ALCOOL

- Les effets de l'alcool sont renforcés quand ils sont associés à ceux du tabac.  
Faites-vous accompagner pour réduire votre consommation de tabac et comptez sur votre créativité pour concocter votre apéritif sans alcool préféré !



## OSEZ POSER VOS QUESTIONS

**ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE**  
Lesparre-Médoc, Castelnau de Médoc, Lacanau  
05 57 57 00 77

**ASSOCIATION DES ALCOOLIQUES ANONYMES (AAA)**  
Lesparre-Médoc  
06 24 63 60 38 - 09 69 39 40 20

**CLINIQUE MUTUALISTE DU MÉDOC**  
Lesparre-Médoc  
Consultations en addictologie  
05 56 73 11 96 ou 05 56 73 10 43  
ou par Doctolib  
-  
Maison de la prévention  
06 98 65 33 47

**CPAM** (via les bilans de santé)  
36 46 / [ameli.fr](http://ameli.fr)

**HÔPITAL SUBURBAIN DU BOUSCAT**  
Le Bouscat  
05 56 17 50 97

**MSA**  
Lesparre-Médoc  
05 56 73 54 40 / [msa.fr](http://msa.fr)

**UNE SAGE-FEMME**  
[annuaire.sante.ameli.fr](http://annuaire.sante.ameli.fr)

**VOTRE MÉDECIN TRAITANT**

## MIEUX BOUGER

■ **30 min d'activité physique par jour** : marchez, prenez les escaliers, promenez votre chien (ou celui du voisin), partez à la cueillette des cèpes en saison, dansez sur vos musiques préférées, etc. Tous les prétextes sont bons pour sortir de chez soi et bouger.

### Pour aller plus loin

#### VOTRE MAIRIE

trouver un **club** ou une **association sportive** près de chez vous

#### VOTRE MÉDECIN

prescription de **sport adapté** (sport sur ordonnance)

#### PEPS.NA.FR

trouver des **activités physiques adaptées**

« **BOUGER, FAIRE DU SPORT EN MÉDOC** »

calendrier 2023 du Parc naturel régional Médoc

05 57 75 18 99 / [pnr-medoc.fr](http://pnr-medoc.fr)



## MIEUX MANGER

Une **alimentation variée** peut limiter l'apparition de problèmes de santé (crise cardiaque, diabète, cancers, etc.).

Privilégiez les céréales complètes, les légumes secs, les fruits et les légumes.

Évitez les excès des produits trop riches en graisses, en sucres, etc.



 **On préfère**

### HYGIÈNE & COSMÉTIQUE

**Limiter le nombre de produits utilisés** pour prévenir allergies et effets cocktails

### ALIMENTATION

**Cuisiner soi-même et manger des produits de saison**

### PRODUITS MÉNAGERS

**Utiliser du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude, du savon noir**



## BON À SAVOIR

Vous vous posez des questions sur votre alimentation ? Votre médecin peut vous accompagner ou vous orienter vers un professionnel adapté.



**Pour en savoir + :**

« **Agir pour sa santé contre les risques de cancer** »  
Brochure à télécharger sur [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)

## LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Pour l'OMS « *Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques, d'origine naturelle ou artificielle, étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères (entraîner des effets dangereux) sur cet organisme ou sur ses descendants* ».

On les croise tous les jours dans l'alimentation, les produits cosmétiques, etc.



**Pour en savoir + :**

[sud.mutualite.fr/outils/livret-les-7-perturbateurs-endocriniens](http://sud.mutualite.fr/outils/livret-les-7-perturbateurs-endocriniens)

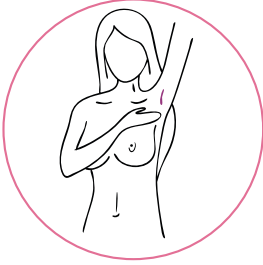
# CANCER DU SEIN : JE SURVEILLE

J'apprends l'auto palpation  
avec l'application  
**CHECK YOURSELF**

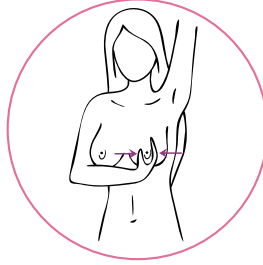


## L'AUTO-PALPATION

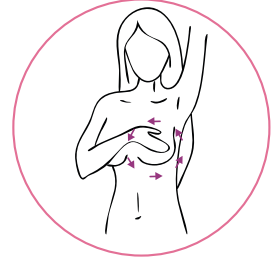
Dès l'âge de 20 ans



Examiner l'aisselle et monter  
jusqu'aux clavicules à la  
base du cou



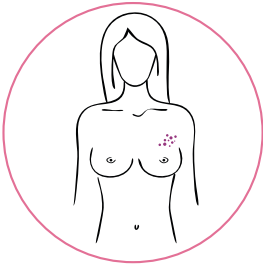
Examiner le mamelon



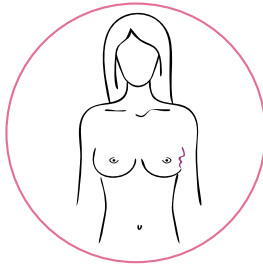
Réaliser des petits cercles

**Tous les mois en dehors des règles  
Je me touche le sein avec 3 doigts et je fais des ronds partout**

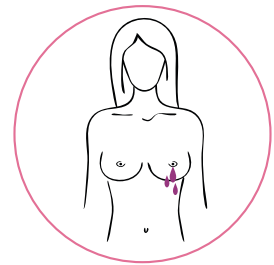
**Je consulte rapidement lorsque je constate l'un de ces symptômes :**



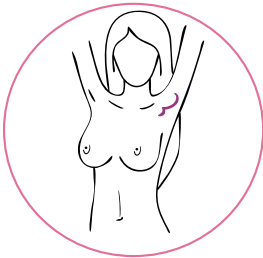
Anomalies ou rougeurs  
de la peau



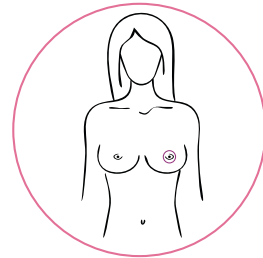
Apparition d'une fossette  
ou d'une petite boule



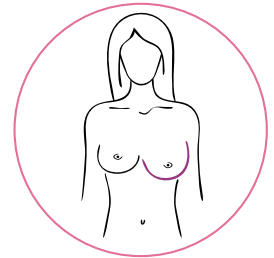
Écoulement par le  
mamelon



Grossesse sous l'aisselle  
ou ailleurs au niveau des  
zones palpées



Mamelon devient rentrant



Gonflement du sein



**Il est essentiel de surveiller votre poitrine.  
Toute modification doit être signalée à votre médecin.  
L'auto-palpation est un geste en complément du suivi annuel  
avec un professionnel**

## JE ME FAIS SUIVRE

- **Dès les premières règles et tout au long de la vie,** il est nécessaire **une fois par an** de faire un suivi gynécologique avec votre médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.

Vous pouvez prendre RDV directement auprès du professionnel de votre choix.

Présentez votre carte vitale pour être remboursée de la consultation.

- Lors de cette consultation, une **palpation de vos seins** est réalisée. Cet examen peut être complété par la prescription d'une **mammographie** (image de l'intérieur des seins) et d'une **échographie**.

Vous prenez alors rendez-vous dans le cabinet de radiologie de votre choix. Vous faites l'avance des frais.



## OSEZ POSER VOS QUESTIONS

GYNÉCOLOGUE  
MÉDECIN GÉNÉRALISTE  
SAGE FEMME  
[annuaire.sante.ameli.fr](http://annuaire.sante.ameli.fr)

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE  
(CPEF)  
pour rencontrer une sage-femme  
ou un gynécologue  
Lesparre-Médoc : 05 56 41 01 01  
Pauillac : 05 56 73 21 60

CLINIQUE MUTUALISTE DU MÉDOC  
Lesparre-Médoc

Centre de santé de Lesparre-Médoc  
05 56 73 22 47 ou par Doctolib

-  
Consultations de gynécologie  
05 56 73 11 79 ou par Doctolib

-  
Permanence d'Accès aux Soins de Santé  
(PASS)  
05 56 73 10 00

### Le Dépistage Organisé (DO)

#### étape 1.

A partir de **50 ans**, tous les deux ans, vous recevez automatiquement un courrier du **Centre Régional de Coordination des Cancers (CRCDC NA)** et la liste des **cabinets de radiologie agréés**.

#### étape 2.

Vous prenez **RDV** pour faire votre **mammographie** dans un cabinet de radiologie agréé par le CRCDC (3 en Médoc).

#### étape 3.

Vous faites votre **mammographie** et le professionnel vérifie vos seins par **palpation**.

#### étape 4.

Si le radiologue repère une **anomalie**, des **examens complémentaires** vous sont proposés.

#### étape 5.

Si aucune anomalie n'est trouvée, le radiologue transmet les clichés au CRCDC NA pour une **deuxième lecture**.

#### étape 6.

**Après la seconde lecture**, les résultats vous sont envoyés ainsi qu'au(x) médecin(s) que vous avez désigné(s) (CRCDC NA).



### BON À SAVOIR

Dans le cadre du **dépistage organisé**, l'examen clinique et la mammographie sont entièrement pris en charge par votre Sécurité sociale.  
**Vous ne payez rien.**



## BON À SAVOIR

Vous êtes **libre de choisir** un cabinet de radiologie dans la liste jointe au courrier vous invitant à faire votre mammographie.

Vous pouvez **changer d'avis** sur le cabinet d'une fois sur l'autre. Pensez à rapporter vos **clichés** à chaque mammographie (avec le courrier d'invitation et votre carte vitale).

N'hésitez pas à **poser vos questions** et à demander des **explications** afin de **mieux comprendre** les examens réalisés.

Pensez à montrer vos **résultats d'examen** au médecin ou à la sage-femme qui vous suit.

Si vous n'avez pas reçu de courrier d'invitation depuis plus de 2 ans et n'avez pas fait de mammographie, **n'hésitez pas à appeler le CRCDC** qui vous renverra un courrier.

**Après 74 ans**, vous ne recevez plus de courrier d'invitation mais votre médecin peut vous prescrire une mammographie de contrôle.



## OSEZ POSER VOS QUESTIONS

### CABINETS DE RADIOLOGIE DU MÉDOC

Castelnau de Médoc: 05 56 58 19 17

Lesparre-Médoc: 05 56 73 11 81 - 05 56 73 11 82

Pauillac: 05 56 59 28 31

### CENTRE RÉGIONAL COORDINATION DÉPISTAGE DES CANCERS GIRONDE

05 57 29 14 60

[contact33@depistagecancer-na.fr](mailto:contact33@depistagecancer-na.fr)



# AUTRES

# CONTACTS

## CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

**2 permanences d'accueil Caf** : des techniciens de la Caf traitent intégralement les dossiers des allocataires : Lesparre-Médoc, Pauillac

Uniquement **sur rendez-vous** au : **0 810 25 33 10**

ou sur le site de la caf : **[caf.fr/wps/portal/caffr/macaf/contactermacaf#/contactcaf](http://caf.fr/wps/portal/caffr/macaf/contactermacaf#/contactcaf)**

**16 Points Relais Caf** : des agents d'accueil partenaires offrent un premier niveau d'information :  
Blanquefort, Cussac-Fort-Médoc, Castelnau-de-Médoc, Carcans, Eysines, Hourtin, Lacanau,  
Le Verdon-sur-Mer, Lesparre-Médoc, Pauillac, Saint-Laurent-Médoc,  
Saint-Vivien-de-Médoc, Soulac-sur-Mer.

---

## CANCER INFO

Ligne téléphonique

**0 805 123 124**

---

## ÉCRIVAINS PUBLICS

Hourtin

Croix Rouge

**07 66 89 46 04**

**[eq.hourtin@croix-rouge.fr](mailto:eq.hourtin@croix-rouge.fr)**

**[karine.francois@croix-rouge.fr](mailto:karine.francois@croix-rouge.fr)**

-  
Pauillac

Pôle d'action culturelle et sociale en Médoc Cœur de Presqu'île - Les Tourelles

**06 43 36 02 00**

**[infocom.tourelles@orange.fr](mailto:infocom.tourelles@orange.fr)**

---

## HÔPITAL SUBURBAIN DU BOUSCAT

Le Bouscat

97 avenue Georges Clemenceau

**05 56 42 49 49**

# AUTRES

# CONTACTS

## **POUR LES PERSONNES ÂGÉES**

Portail national d'information pour  
les personnes âgées et leurs proches  
[pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

---

## **RELAIS PETITE ENFANCE (REP)**

**Communauté de Communes Médoc Atlantique**  
Carcans

**05 57 70 03 22 - 06 89 14 29 79**  
[rpecarcans@ccmedocatlantique.fr](mailto:rpecarcans@ccmedocatlantique.fr)

-  
Soulac-sur-Mer

**05 56 73 49 24 / 06 85 49 06 93**  
[rpesoulac@ccmedocatlantique.fr](mailto:rpesoulac@ccmedocatlantique.fr)

## **Communauté de Communes Médoc Cœur de Presqu'île**

Pauillac

**05 57 75 22 28**  
[rpe.p@medoc-cpi.fr](mailto:rpe.p@medoc-cpi.fr)

-  
Gaillan-en-Médoc

**06 78 18 50 80**  
[rpe.g@medoc-cpi.fr](mailto:rpe.g@medoc-cpi.fr)

## **Communauté de Communes Médoc Estuaire** Macau

**06 71 07 99 54**  
[rpe.macau@medoc-estuaire.fr](mailto:rpe.macau@medoc-estuaire.fr)

-  
Le-Pian-Médoc

**07 88 27 93 48**  
[rpe.lepian@medoc-estuaire.fr](mailto:rpe.lepian@medoc-estuaire.fr)

## **Communauté de Communes Médullienne**

Castelnau-de-Médoc

**07 69 31 46 59**  
[anne-solenne.thepault@enfancepourtous.com](mailto:anne-solenne.thepault@enfancepourtous.com)

# AUTRES

# CONTACTS

## **ROSE PILATES**

S'informer sur la gymnastique de reconstruction et les lieux de pratique

[sereconstruireendouceur.com](http://sereconstruireendouceur.com)

---

## **SERVICE SOCIAL CPAM (CARSAT)**

Sur rendez-vous

En appelant le **3646** dites « **service social** »

Depuis votre compte [ameli.fr](http://ameli.fr)

A l'accueil de votre caisse primaire d'assurance maladie

[carsat-aquitaine.fr](http://carsat-aquitaine.fr)

---

## **SERVICE SOCIAL MSA**

Sur rendez-vous

En appelant le **05 56 01 83 30**

le matin entre **9h et 12h**

[accueilsocial.blf@msa33.msa.fr](mailto:accueilsocial.blf@msa33.msa.fr)

[gironde-msa.fr](http://gironde-msa.fr)

## **MES**

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



“

Merci à Cyrille, Delphine, Marie, Marie-Laure,  
Myriam, Sabine, Véronique B., Véronique G. ...  
pour vos écritures, lectures, relectures.

”

# CANCER DU SEIN

avec le soutien de

