

MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE MÉTASTATIQUE



Ressources et Vous

Grâce aux progrès de la recherche,
de nombreuses armes thérapeutiques sont apparues pour combattre
le cancer du sein métastatique.

En plus des traitements bien connus comme la chirurgie,
la radiothérapie, l'hormonothérapie ou la chimiothérapie,
les médecins disposent de "thérapies ciblées" qui ont contribué
à transformer peu à peu ce cancer en une maladie chronique.

Des interrogations subsistent pourtant :
que signifie maladie chronique ? Quels sont les traitements
dont je pourrais bénéficier ? Comment vais-je les supporter ?
Vais-je pouvoir continuer à vivre normalement, à faire du sport,
à partir en vacances ?

Entretien avec le Professeur Mario Campone*, médecin oncologue
à l'Institut de Cancérologie de l'Ouest, qui répond aux questions
que vous vous posez.

* Les propos tenus par Mario Campone le sont en sa qualité d'expert du domaine.
Pour tout conseil à titre individuel, adressez-vous à votre oncologue.

Sommaire

1. Pourquoi ai-je rechuté ? p. 4
2. Qu'est-ce qu'une métastase ? p. 4
3. Est-ce que je vais guérir ? p. 6
4. Quels traitements pourrais-je avoir ? ... p. 6
5. Qu'est-ce qu'un essai clinique ? p. 9
6. À quels effets indésirables
puis-je m'attendre ? p. 10
7. Qu'est-ce que les soins de support ? p. 13
8. Et si j'ai mal ? p. 13
9. Comment dois-je me nourrir ? p. 14
10. Est-ce que je peux faire du sport ? p. 15
11. Est-ce que je peux partir en vacances ? ... p. 15
12. Comment puis-je pallier
l'éventuelle baisse de libido ? p. 16

1. Pourquoi ai-je rechuté?

● Votre première ligne de traitement n'a pas permis d'éradiquer complètement la maladie. Certaines cellules cancéreuses se sont malheureusement endormies puis réveillées, mais dites-vous bien

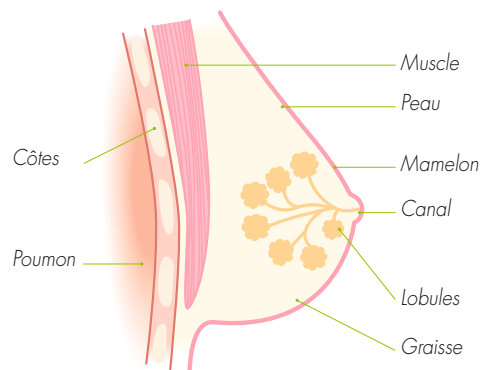
que vous n'êtes pas responsable. Votre équipe soignante va maintenant essayer de contrôler au mieux ces cellules afin de contenir l'évolution de la maladie.

2. Qu'est-ce qu'une métastase?

Pour le comprendre, il faut revenir au début de l'histoire. Le sein est un organe dont la fonction est de produire du lait. Il est constitué de lobules qui fabriquent ce lait, et de canaux qui le transportent. Ces structures sont séparées par des fibres élastiques qui donnent au sein sa forme particulière.

Pour que cet organe vive, les nutriments nécessaires au fonctionnement des cellules sont apportés par les artères. Les déchets produits sont éliminés par les veines et le réseau lymphatique qui participe également à la défense contre les agressions extérieures. Le sein n'est donc pas un organe isolé.

Structure du sein
(glande mammaire)



Il communique avec le reste de l'organisme par le biais de ce réseau, ce qui permet parfois aux cellules malignes de s'échapper et de se déposer dans d'autres régions du corps notamment via la circulation.

Ces cellules se développent alors et induisent ce que l'on appelle des métastases. La gravité d'une métastase sera évaluée par rapport à sa capacité à perturber la fonction de l'organe dans lequel elle se trouve.

C'est la raison pour laquelle il existe deux types de traitements :

- les traitements locaux comme la chirurgie et la radiothérapie, qui ont pour objectif d'agir sur les cellules cancéreuses dans le sein,
- et les traitements dits systémiques comme la chimiothérapie et l'hormonothérapie, qui ont pour but de détruire les cellules cancéreuses circulant dans l'organisme.

L'évolution de la maladie sous la forme de métastases est liée à deux phénomènes. D'une part, la capacité qu'ont les cellules tumorales à s'adapter et résister aux traitements ; d'autre part à leurs capacités à développer des mécanismes de survie et à pouvoir se réveiller dans différents organes.

3. Est-ce que je vais guérir?

Guérir dans le sens où la maladie ne reviendra jamais, cela, personne ne peut vous le promettre.

En effet, le cancer du sein dont vous souffrez peut devenir chronique et sans traitements, vous risquez des complications.

Mais grâce à l'arsenal thérapeutique

et aux progrès qui sont réalisés dans le domaine des nouveaux traitements, l'objectif est de contrôler la maladie le plus longtemps possible et de s'adapter à chacune de ses évolutions.

4. Quels traitements pourrais-je avoir?

Comment fonctionnent-ils?

La chirurgie

Dans un premier temps, la chirurgie consiste à retirer la tumeur en conservant si possible le sein. Cette technique est appelée tumorectomie.

Mais la chirurgie peut parfois être plus large et nécessite d'enlever la totalité du sein. Cet acte est appelé mastectomie ou mammectomie. Dans certains cas, les ganglions de l'aisselle sont également

enlevés, on parle alors de curage axillaire. Le choix entre une chirurgie conservatrice et une mastectomie est fait en fonction de votre cas. S'il y a mastectomie, différentes techniques de reconstructions vous seront proposées.

Dans des cas très exceptionnels, la chirurgie peut aussi consister à enlever

les métastases. Plus fréquemment, elle peut être utile pour accéder directement à la métastase afin de confirmer le diagnostic. Différents examens permettent alors de rechercher des cibles thérapeutiques.

La radiothérapie

Il s'agit d'une irradiation du sein, ou des métastases. Dans le premier cas, elle empêche la multiplication des cellules malades et va entraîner leur destruction. Dans le second, elle permet de soulager les symptômes, notamment en irradiant les zones douloureuses osseuses, ou en contrôlant les localisations cérébrales.

La chimiothérapie

C'est une arme thérapeutique importante dans la prise en charge de votre maladie. Elle peut vous être prescrite plusieurs fois durant votre parcours. Son objectif est d'empêcher la multiplication des cellules cancéreuses dans l'ensemble du corps. Elle peut être délivrée par voie veineuse en milieu hospitalier ou par voie orale,

chez vous. Une chimiothérapie peut être administrée seule, associée à une autre chimiothérapie, ou dans certaines circonstances, à des thérapies ciblées.

L'hormonothérapie

Certains cancers du sein sont hormonosensibles car des cellules cancéreuses expriment des récepteurs aux œstrogènes et/ou à la progestérone. La croissance de ces cellules est donc activée par certaines hormones féminines. Une hormonothérapie permet alors de freiner ou de stopper le développement de ces cancers en bloquant l'action ou la sécrétion des hormones.

Les thérapies ciblées

Nous savons aujourd'hui qu'il n'existe pas un cancer du sein mais plusieurs cancers du sein que l'on peut classer en différents sous-types. Dans la pratique courante, trois grandes familles sont définies :

- les cancers du sein dépendants des hormones (œstrogènes et progestérone dits RH positifs),
- les cancers du sein exprimant HER2 (dits HER2 positifs)
- et les cancers non dépendants des hormones et n'exprimant pas HER2 (dits triple négatifs).

Cette classification et la variété des molécules disponibles à l'heure actuelle, permettront à votre médecin d'élaborer des approches plus "ciblées" en personnalisant véritablement votre traitement. En d'autres termes, il s'agit de donner un traitement "sur mesure" à chaque patiente en fonction des caractéristiques de son cancer.

Pour choisir les traitements qui vous seront proposés, votre oncologue s'entoure d'une équipe pluridisciplinaire composée des différents professionnels de santé concernés par votre maladie.

Ils vont se concerter lors d'une réunion appelée Réunion de Concertation Pluridisciplinaire (ou RCP).

Dans la stratégie thérapeutique, votre médecin utilisera toutes les armes dont il dispose. Au fil du temps les cellules cancéreuses peuvent s'adapter, il changera alors de stratégie. Pour combattre cette maladie, votre médecin dispose d'un véritable arsenal thérapeutique.

5. Qu'est-ce qu'un essai clinique ? *Pourrais-je en bénéficier ?*

Un essai clinique est une étude effectuée chez l'être humain, dont l'objectif est de tester de nouveaux traitements afin d'améliorer la prise en charge d'une pathologie donnée.

Les études cliniques concernent aussi bien la mesure de l'efficacité d'une molécule que l'identification de ses effets indésirables. La recherche peut également s'intéresser à la meilleure façon d'administrer le médicament en tentant de répondre aux questions suivantes : comment faut-il le prendre ? À quelle dose ? À quelle fréquence ?...

Participer à un essai clinique vous offre la possibilité d'avoir accès, dans certains cas, aux traitements les plus innovants. De plus, les patientes participant à un essai clinique sont suivies plus régulièrement.

Votre oncologue vous le proposera lorsque c'est possible.

Sachez néanmoins que la participation à un essai clinique est libre et volontaire. Même après avoir accepté de participer à un essai, vous pouvez le quitter à tout moment. Votre médecin vous proposera alors le traitement le plus adapté.



6. À quels effets indésirables puis-je m'attendre ?

Les effets indésirables dépendent bien sûr des traitements que votre médecin vous prescrira. Il y a autant d'effets indésirables possibles qu'il y a de traitements différents. D'autre part, et c'est essentiel, tout le monde ne réagit pas de la même manière.

Certaines chimiothérapies peuvent induire entre autres de la fatigue, des nausées, des vomissements, des mucites (inflammation des muqueuses et notamment de la bouche), une perte des cheveux, une baisse des globules blancs et rouges ou bien une diminution des plaquettes.



À noter...

Les tâches ménagères peuvent attendre ! Reposez-vous dès que la fatigue se fait sentir et faites des petites siestes réparatrices dans la journée.

Les thérapies ciblées ont des effets indésirables similaires à ceux de la chimiothérapie, ceux-ci peuvent toutefois être moins intenses.

Vous pourrez aussi être confrontée à des réactions allergiques, des troubles d'ordre digestif (diarrhées ou constipation) ou encore à des douleurs articulaires. Certains traitements peuvent occasionner des saignements, une hypertension artérielle, ou une toxicité cardiaque.

Quoi qu'il en soit, signalez tout effet indésirable à votre médecin et à l'équipe soignante qui sera à vos côtés tout au long des traitements.

Bon à savoir...

Retrouvez toutes nos astuces concernant la chute des cheveux dans la brochure "Rester femme" de la collection Ressources & Vous.



De plus, sachez qu'il existe de nombreux soins de supports qui ont pour objectif de contrôler ou de minimiser ces effets indésirables. Votre oncologue n'est pas seul : l'équipe de soins de support est là pour vous aider à contrôler à tout moment ces effets indésirables alors n'hésitez surtout pas à les solliciter (voir question 7).

Quelques astuces !

En cas de diarrhée :

- Évitez les fruits, oignons, choux, ail, noix, épices, fritures, alcools et laitages.
- Pensez à boire pour éviter la déshydratation.
- Avant le début des traitements, pensez à aller chez le dentiste pour faire contrôler votre bouche. Profitez-en pour faire un bon détartrage.
- Pendant les traitements, dans la mesure du possible, évitez les séances chez le dentiste car les soins dentaires peuvent favoriser l'apparition d'infections.



Quelques astuces...

Pour limiter au maximum les infections :

- Évitez les personnes malades ou les lieux publics.
- Évitez de toucher les animaux et leurs excréments (litière, cage...), les eaux stagnantes (eau des fleurs par exemple).
- Évitez également les œufs durs, le lait cru (et donc certains fromages), les sushis, et tartares.
- De plus pensez à vous laver les mains très souvent.

Pour éviter au maximum les risques de coupures, les irritations de la bouche et les saignements :

- Faites attention en vous coupant les ongles.
- Portez des gants pour jardiner et bricoler.
- Protégez vos lèvres avec un stick.
- Lavez-vous les dents avec une brosse à dents souple.
- Pas de suppositoires, de laxatifs ou de prise de température par voie rectale.
- Évitez les médicaments qui contribuent à fluidifier le sang.



Conseils en cas de nausées :

- Buvez lentement entre les repas des boissons légèrement fraîches ou à température ambiante (évitez les boissons trop chaudes).
- Évitez les aliments frits, gras ou épicés.
- Mangez lentement et faites plusieurs repas légers.

7. Qu'est-ce que les soins de support ?

À quoi servent-ils ? Comment puis-je y avoir accès ?

Les soins de supports ont pour objectif de vous soutenir et de vous aider.

Un professionnel est là pour prendre en charge chacun de vos problèmes : psychologue, assistant(e) social(e), médecin référent douleur, kinésithérapeute, diététicien, socio-esthéticienne...

Par exemple, l'algologue (médecin de la douleur) peut vous aider si vous souffrez,

les nutritionnistes vous conseilleront en cas de nausées ou de dénutrition etc.

Dans la très grande majorité des cas, c'est votre oncologue qui, en fonction de vos besoins, vous adressera aux différents membres de l'équipe de soins de support. Il ne faut surtout pas hésiter à en parler avec lui.

8. Et si j'ai mal ?

Un point important : la douleur n'est pas une fatalité ! Là aussi il y a des solutions pour vous aider.

Par exemple, pour les douleurs post-opératoires, après un curage axillaire, votre médecin peut vous prescrire des séances de kinésithérapie destinées à soulager ou réduire la raideur

de l'épaule qui peut survenir du côté du sein opéré. Dans tous les cas, il faut en parler à votre médecin afin qu'il puisse soulager la douleur le plus efficacement possible et éventuellement vous orienter vers le professionnel compétent.

Une douleur contrôlée, vous permettra de mieux vivre au quotidien.

Bon à savoir...

Les Comités de Lutte Contre la Douleur (CLUD) présents dans la plupart des centres sont là pour vous aider. N'hésitez pas à les contacter.

9. Comment dois-je me nourrir ?

Comme le dit l'adage : "un esprit sain dans un corps sain". Il n'y a pas de régime particulier à suivre, il faut simplement se nourrir correctement et surtout, se faire plaisir ! Si vous le désirez, vous pouvez rencontrer un nutritionniste qui pourra vous aider à composer vos repas et vous donner des idées de recettes en fonction de vos besoins et de vos envies.



Attention !

Ne prenez pas de compléments alimentaires sans avoir consulté un médecin au préalable. Ils ne sont nécessaires qu'en cas de perte de poids importante.



Quelques astuces !

- Mangez 4 à 6 heures avant les séances de chimio, pas après.
- Mangez utile ! Préférez les aliments à forte valeur énergétique (pâtes, riz).
- Fractionnez les repas et mangez dès que la faim se fait sentir.
- Pour stimuler la faim, les fines herbes parfumeront agréablement vos aliments.

10. Est-ce que je peux faire du sport ?

Aucun sport ne vous est interdit. Il faut faire ce que votre corps vous dicte. Pratiquer une activité physique régulière permet d'augmenter son seuil de fatigabilité. On stimule ainsi la moelle osseuse qui fabrique plus de globules rouges. Cependant l'activité physique doit être adaptée à votre état de fatigue. À chacun son seuil de tolérance. Avoir une activité régulière de quelques minutes peut s'avérer aussi profitable qu'une activité hebdomadaire de plusieurs heures.

Si vous ne souhaitez pas pratiquer un sport ou si cela vous est impossible, d'autres activités physiques plus douces comme la relaxation, le yoga, ou le tai chi peuvent être bénéfiques. En règle générale, vous pouvez tout faire sauf si cela vous fait mal.

Astuce !

Certains centres proposent des activités physiques adaptées à votre cas. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre équipe soignante.

11. Est-ce que je peux partir en vacances ?

C'est tout à fait possible ! On peut en effet vous administrer vos traitements dans un centre proche de votre lieu de vacances. Attention cependant car il faut s'y prendre

à l'avance afin que l'équipe médicale puisse s'organiser. Parlez-en à votre oncologue qui contactera l'équipe médicale qui vous prendra en charge durant cette période.

12. Comment puis-je pallier l'éventuelle baisse de libido ?

Face à la maladie, une baisse de moral ou des effets indésirables trop importants peuvent entraîner une baisse de la libido. Ne vous inquiétez pas, cela peut arriver. Dans ce cas, la communication avec votre partenaire est indispensable.

Sachez que l'acte sexuel ne se limite pas à la pénétration. Les caresses et la tendresse vous aideront à retrouver une intimité et à reprendre doucement des relations sexuelles.

Vous pouvez bien sûr en parler à votre médecin, ou à une association de patientes qui vous aidera ou vous adressera à une personne compétente si vous le souhaitez.

N'oubliez jamais que vous êtes un corps et un esprit. Si l'esprit a compris les raisons pour lesquelles vous combattez, il va aider votre corps à puiser en vous les ressources indispensables et nécessaires pour vous permettre de combattre.



à noter...

Il existe des lubrifiants pour éviter la sécheresse vaginale. Parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.

Dans tous les cas, adressez-vous au préalable à l'équipe médicale de votre établissement de soins. Elle répondra à toutes les questions que vous vous posez.

Les associations partenaires

ÉTINCELLE

L'association Étincelle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des femmes atteintes d'un cancer. Face au traumatisme de la maladie, l'association offre aux patientes des soins de bien-être et un accompagnement psychologique entièrement gratuit.

Contact : www.etincelle.asso.fr et au **01 44 30 03 03** (coût d'un appel local).

EUROPA DONNA FORUM FRANCE

Cette association rassemble des femmes qui militent pour une meilleure prise en charge du cancer du sein pour toutes, grâce à l'information, au dépistage et à la recherche. Des brochures d'information sur la maladie, le dépistage et les traitements sont téléchargeables sur leur site.

Contact : www.europadonna.fr et au **01 44 30 07 66** (permanences du lundi au vendredi de 8 h à 20 h - coût d'un appel local).

VIVRE COMME AVANT

Cette association de soutien et d'aide morale est animée par des femmes anciennement opérées. Ses bénévoles, présentes dans 60 villes de France, se rendent au chevet des femmes récemment opérées du sein et leur remettent un livret de conseils, et, pour celles qui le souhaitent, une prothèse provisoire.

Contact : www.vivrecommeavant.fr et au **01 53 55 25 26** (permanences les lundi, mercredi et vendredi - coût d'un appel local).

Cette brochure a été écrite en collaboration avec Catherine Cerisey, ancienne patiente et auteure du blog : "Après mon cancer du sein", <http://catherinecerisey.wordpress.com>

Quelques adresses et liens utiles

AFSOS : l'Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support a pour objet de promouvoir la connaissance et la mise en œuvre des soins de support. Leur newsletter est en accès gratuit sur leur site.

www.afsos.org

CAMI SPORT ET CANCER : l'association a pour but d'aider les personnes atteintes de pathologies cancéreuses à mieux gérer les effets secondaires grâce à la pratique régulière d'une activité physique.

www.sportetcancer.com

CANCER CONTRIBUTION : site collaboratif sur lequel chacun peut faire valoir son expertise et son expérience de la maladie : patients, proches, soignants, chercheurs, décideurs politiques... C'est un espace de débats, de contributions et d'enquêtes qui permet d'échanger et de témoigner.

www.cancercontribution.fr

E-CANCER.FR : site de l'institut national du cancer (INCa) sur lequel vous trouverez des informations sur la maladie, les traitements et la prise en charge pendant et après la maladie. L'INCa édite des guides téléchargeables sur leur site.

www.e-cancer.fr

LA LIGUE CONTRE LE CANCER : le site de la Ligue donne des informations sur le cancer du sein (symptômes, diagnostics, traitements...).

www.ligue-cancer.net

LES IMPATIENTES : forum d'entraide pour les femmes atteintes d'un cancer du sein.

www.lesimpatientes.com

NOTRE RECHERCHE CLINIQUE.FR : le site a pour vocation d'informer le grand public sur la recherche clinique et de faciliter l'accès aux protocoles d'essais cliniques en cours.

www.notre-recherche-clinique.fr

SIEL BLEU (SPORT, INITIATIVE ET LOISIR) : l'association SIEL bleu propose des activités physiques adaptées avec des intervenants professionnels spécialement formés. Pour trouver une antenne proche de chez vous.

www.sielbleu.org

Ressources et Vous

Étincelle

27 bis, avenue Victor-Cresson
92130 Issy-les-Moulineaux
Tél. 01 44 30 03 03
www.etincelle.asso.fr

Europa Donna

14, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. 01 44 30 07 66
www.europadonna.fr

Vivre comme avant

14, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. 01 53 55 25 26
www.vivrecommeavant.fr

Novartis Pharma S.A.S.

2 et 4, rue Lionel Terray - BP 308
92506 Rueil-Malmaison Cedex
Tél. 01 55 47 50 72
www.novartis.fr

