



 **ligue contre le cancer**




Fondation contre le Cancer



CANCER ET SEXUALITÉ

Tout ce que vous vouliez savoir sur
votre **santé sexuelle** sans oser le
demander.

ECL  PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP

Cancer, sexualité et intimité



Le cancer et, tout particulièrement son traitement, peuvent induire des changements importants dans le domaine de la sexualité et de la vie intime. Dans la pratique, cependant, la majorité des professionnels de la santé n'abordent pas de manière proactive la question des troubles de la sexualité avec leurs patients.



En dépit de la difficulté que représente pour presque tous les patients et partenaires le fait d'aborder leur sexualité et leur vie intime, il peut s'avérer important de vous appuyer sur votre équipe médicale et de lui demander des informations sur les changements qui peuvent intervenir dans votre vie sexuelle. Une fois que vous aurez abordé la question, la plupart des professionnels de la santé réagiront de manière appropriée, ce qui facilitera la discussion sur le sujet lors des consultations ultérieures.



Étant donné que vous devrez peut-être lancer la discussion relative à la sexualité avec les professionnels de la santé, cette brochure pourra vous aider à gérer cette situation.



En vertu de la Charte européenne des droits des patients, vous avez le droit d'accéder à un large éventail d'informations concernant votre état de santé, les services de santé et la façon d'y avoir accès. De plus, vous avez droit à la meilleure qualité de vie possible, ce qui englobe également votre fonction et votre santé sexuelles, quels que soient votre âge, votre état civil et/ou le stade de la maladie.



Les professionnels de la santé doivent communiquer l'ensemble des informations de manière compréhensible pour vous en utilisant un langage simple. En outre, votre médecin doit s'engager à vous fournir des soins médicaux rapides et de qualité, en faisant preuve de compassion et de respect pour votre vie privée, votre dignité et la confidentialité des patients.

Le diagnostic et/ou le traitement de votre cancer affectent-ils votre **santé sexuelle** ? Vous n'êtes pas seul(e)!

Les troubles de la sexualité font partie des effets secondaires les plus courants du diagnostic et/ou du traitement du cancer. Si vous faites face à des changements physiques, émotionnels et/ou sociaux ayant une incidence sur votre vie sexuelle, vous n'êtes pas seul(e).

Si vous rencontrez des difficultés à aborder la question de la sexualité, parlez-en à votre médecin. Vous n'êtes pas la seule personne concernée et en parler vous apportera plus de sérénité. Cette discussion peut également s'avérer délicate à mener pour votre équipe de soins. Tâchez de trouver les mots qui peuvent le mieux décrire votre ressenti ou votre vécu et soyeZ aussi précis(e) que possible.

Quels sont les troubles et changements sexuels les plus fréquents liés au cancer ?

Le cancer et son traitement peuvent avoir à la fois une incidence sur votre santé physique et mentale. Vous trouverez ci-dessous une liste des effets secondaires physiques et émotionnels courants susceptibles d'affecter votre santé sexuelle.

Effets physiques Le cancer et son traitement peuvent avoir un impact sur votre capacité physique à avoir des relations sexuelles. Les changements physiques et les troubles sexuels fréquents sont notamment les suivants:



- **Chez la femme:** sécheresse vaginale, rapports sexuels difficiles ou douloureux, rétrécissement ou atrophie du vagin;
- **Chez l'homme:** dysfonctionnement érectile, troubles de l'éjaculation;
- **Chez la femme comme chez l'homme:** fatigue, perte de fertilité, perte de désir, modifications de la sensibilité et de la réactivité sexuelles, rapports sexuels douloureux, perte de sensibilité des organes sexuels et de la capacité à atteindre l'orgasme et/ou altération de la satisfaction, incontinence urinaire ou fécale, stomie, changements de l'image corporelle.

Effets sur la santé mentale Vous pouvez ressentir certains effets psychosociaux consécutifs à la maladie proprement dite ou à son traitement comme par exemple:



- Peur et anxiété;
- Détresse et dépression;
- Retrait social;
- Changements au niveau de l'image de soi, manque d'estime ou de confiance en soi;
- Réactions et sensations émotionnelles différentes (sauts d'humeur, tristesse, colère, culpabilité, honte, insécurité et exclusion, incertitude);
- Dégradation ou perturbation de votre relation avec votre (vos) partenaire(s);
- Perte du désir.

Comment aborder la question de la sexualité avec votre médecin/équipe de soins ?

Consultez les questions recommandées ci-dessous !

Que vous soyez célibataire ou en couple, il est important de vous informer et de faire appel à un soutien concernant votre santé sexuelle. Il est particulièrement important de traiter la question avant le début du traitement, car cet aspect peut s'avérer déterminant pour le choix du type de traitement le plus adapté dans votre cas. **Avant de vous rendre à votre consultation, réfléchissez aux problèmes et/ou aux préoccupations spécifiques que vous rencontrez et notez vos questions.**



- Est-il normal que je ressente des changements au niveau de ma vie sexuelle suite au traitement ?
- Quels effets secondaires liés à ma sexualité suis-je susceptible de ressentir pendant et après mon traitement ?
- Les effets secondaires liés à ma sexualité que je ressens sont-ils permanents ? Se dissiperont-ils d'eux-mêmes ?
- Est-il normal que le traitement recommandé affecte mon désir sexuel ?
- Récupérerai-je ma libido ?
- Que puis-je faire si je souffre de sécheresse vaginale ou de dysfonctionnement érectile ?
- Que puis-je faire si je ressens des douleurs pendant les rapports sexuels ?
- Que peut faire mon/ma partenaire sexuel(le) pour me mettre plus à l'aise ?
- Comment le cancer peut-il/va-t-il affecter mon image corporelle et ma santé sexuelle ?
- À qui puis-je m'adresser pour obtenir plus d'informations sur ces questions/préoccupations ?
- Pouvons-nous, mon/ma partenaire et moi, obtenir une aide professionnelle pour les difficultés sexuelles que nous rencontrons ? Où ?
- Où puis-je trouver des informations pertinentes sur Internet ?

Vous avez des questions sur la sexualité ?

Vous trouverez ci-dessous de plus amples **informations** sur les interlocuteurs auxquels vous pouvez vous adresser pour obtenir des conseils !

À quels **professionnels de la santé** devriez-vous vous adresser ?

La plupart des professionnels de la santé sont en mesure de vous offrir des conseils et des traitements susceptibles de vous aider ou vous orienter vers un confrère qui pourra vous aider à comprendre et gérer vos sentiments ou tout changement relatif à votre sexualité. L'essentiel est de vous adresser à un membre de votre équipe de soins en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez à l'aise. Si vous souhaitez parler de questions liées aux effets secondaires physiques, vous pouvez commencer par votre médecin généraliste, votre oncologue ou votre infirmier(ère) spécialisé(e). S'il vous faut davantage de soutien émotionnel et social, demandez à être orienté(e) vers un(e) psychothérapeute et sexologue, un(e) psychologue ou un(e) assistant(e) social(e). Il est à noter que l'accès aux divers spécialistes et à la couverture d'assurance connexe varie selon l'organisation du système de soins de santé dans votre pays. Si vous n'êtes pas sûr(e) de la personne à contacter, demandez à votre oncologue ou à votre infirmier(ère) en oncologie.

Sachez que la plupart des troubles sexuels n'apparaissent que quelque temps après le traitement. Le cas échéant, c'est tout d'abord à votre médecin traitant que vous devez vous adresser. Il vous renverra vers un spécialiste approprié en fonction de votre problème. Il se peut que vous vous retrouviez face à un spécialiste qui ne se montre pas sensible à vos préoccupations et que vous soyez mal à l'aise d'aborder votre intimité et votre vie sexuelle avec ce dernier. Dans ce type de situation, il est important d'en faire part à votre interlocuteur et d'en trouver un autre en qui vous pouvez avoir confiance et avec qui vous vous sentez à l'aise.

Quels **organismes médicaux** fournissent des informations crédibles ?

Un grand nombre de sociétés de lutte contre le cancer, d'organisations d'aide aux patients, d'associations de professionnels de la santé et d'établissements hospitaliers fournissent des informations de qualité et proposent souvent des consultations en ligne gratuites avec des spécialistes et des lignes d'assistance téléphonique. Vous pouvez également consulter les sites Web des psychothérapeutes/sexologues et des psychologues établis dans votre pays. Si vous éprouvez des difficultés à trouver des informations fiables en ligne, demandez à votre équipe de soins de vous aider. Vous pouvez commencer par les sites Web de vos organismes nationaux/locaux tels que :

- Société de lutte contre le cancer
- Organisation d'aide aux patients
- Établissements hospitaliers
- Sites d'informations sur le cancer, des professionnels de la santé et des organismes médicaux

Sept éléments-clés à retenir

1. La signification de la sexualité diverge selon les individus et chacun exprime sa sexualité de façon unique.
2. La sexualité et les besoins sexuels ne disparaissent pas lorsqu'un patient se voit diagnostiquer un cancer, mais la situation peut évoluer tout au long du traitement et il peut être nécessaire de procéder à des ajustements d'une phase à l'autre (diagnostic/traitement/étapes suivant la guérison du cancer) du processus. Même au stade terminal (soins palliatifs), les patients restent des individus dotés d'une sexualité, susceptibles d'avoir besoin de contacts intimes ou sexuels.
3. La maladie et son traitement peuvent perturber et modifier votre santé sexuelle. Certains troubles peuvent être temporaires, d'autres de longue durée.
4. Tout au long de votre combat contre le cancer, il est crucial de ne pas délaissier votre vie intime. La masturbation, ainsi que le fait de parler, d'écouter, de toucher, d'enlacer et de caresser autrui peuvent être bénéfiques pour votre santé mentale et stimuler votre activité sexuelle.
5. Il peut s'avérer judicieux d'inviter votre (vos) partenaire(s) aux consultations médicales, ainsi qu'aux séances lors desquelles vous comptez parler de votre santé et de vos problèmes sexuels.
6. Vos amis, votre famille et d'autres patients qui ont survécu au cancer peuvent vous aider à alléger quelque peu vos difficultés émotionnelles.
7. Votre santé sexuelle est importante et vous devez en prendre soin. Vous avez parfaitement le droit de demander des informations concernant les troubles de la sexualité et de bénéficier de conseils pratiques et de soutien émotionnel de la part de spécialistes.