

Prévention  
**Livre blanc**

# Bien vivre après un cancer

Le guide complet pour un  
quotidien plus serein

[lamie-mutuelle.com](http://lamie-mutuelle.com)



# SOMMAIRE



## PRÉFACE

p.3



## CHAPITRE 1

Pourquoi la vie ne peut pas être comme avant ?

p.4



## CHAPITRE 2

Lutter contre les effets secondaires

p.8



## CHAPITRE 3

Les soins supports

p.13



## CHAPITRE 4

Vivre après

p.15



## CONSEILS PRATIQUES

p.17



## CONCLUSION ET INDEX DES RESSOURCES

p.18







## Préface

On vous a annoncé récemment que vous êtes en rémission **Bravo**, c'est une étape de franchie ! **Mais cela ne marque pas l'arrêt du combat !** Le traitement peut laisser des séquelles et douleurs qu'il faut traiter. D'ailleurs, les soins thérapeutiques restent nécessaires même s'ils s'espacent progressivement. Si on n'observe pas de récurrence de la maladie pendant environ **5 ans ou plus** selon les caractéristiques du cancer, on parle de **guérison**. Passé ce délai, un suivi médical par un médecin généraliste est suffisant.

Le passage de la période de cancer à la rémission est **un changement de situation** pas toujours simple à appréhender. Vous sortez d'une période intense d'épreuves, votre corps et votre esprit sont fatigués. **C'est normal ! Mais vous pouvez être fiers de votre parcours !**

**Lamie mutuelle** pense à vous avec ce guide. Il vous donnera quelques astuces pour mieux vivre "l'après" et **profiter de la vie !** Il récapitule aussi certaines ressources disponibles en ligne pour vous et vos proches.



**LAMIE  
POUR  
LA VIE.**



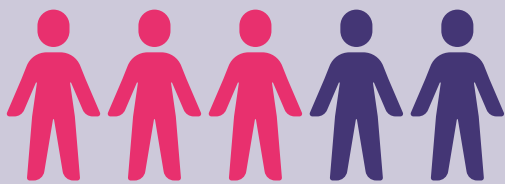
## CHAPITRE 1

### Pourquoi la vie ne peut pas être comme avant ?

**La rupture** nette entre les périodes de soins et le retour à la vie “normale” peut être déstabilisante psychologiquement. Le désir d'un retour à votre vie d'avant est normal mais **cette vie est incompatible** avec la personne que vous êtes devenus en traversant cette épreuve.

**Votre nouvelle vie est différente, ce n'est pas pour autant qu'elle ne peut pas être extraordinaire !**

**Plein de belles aventures vous attendent !**



**3 personnes sur 5** déclarent avoir des séquelles jusqu'à **cinq ans** après leur diagnostic.

#### Dans ce chapitre :



**Les conséquences psychologiques**



**Le suivi**



## La roue des émotions

L'annonce de la rémission peut provoquer diverses émotions et questionnements. **Voici à quoi vous pouvez être confrontés :**

### Le doute ou l'incertitude face à la guérison

Après tant d'angoisse et d'inquiétude, il est normal de ne pas réaliser totalement que vous êtes en rémission. Les questionnements majeurs résident autour de la peur de la récurrence et l'incapacité à réaliser le changement de situation. Pour parer à ce doute, n'oubliez pas que les médecins qui vous ont suivi pendant votre parcours restent à l'écoute.

#### Les questions fréquentes et normales :

Et si cela récidive ?

Que vais-je devenir ?

Pourquoi moi ?

Il est impossible de répondre à ces questions tant les cas sont différents. Il faut seulement penser que les choses sont ce qu'elles sont. L'appréhension excessive est dangereuse car elle peut générer des psychoses et des conséquences psychologiques graves. **Parlez-en autour de vous, à des médecins, à vos proches !**

## La culpabilité :

Vous ne devez pas vous sentir coupable de ne pas être capable de faire “comme avant”. Votre quotidien a changé, votre manière de voir les choses aussi. Ne vous dites pas non plus que vous n'êtes pas à la hauteur, ce n'est pas vrai !

## La solitude :

Le décalage entre l'accompagnement presque quotidien par des soignants et un retour à domicile seul peut être déstabilisant et provoquer un sentiment d'abandon.

Ces sentiments ne sont pas à prendre à la légère, vous risquez des troubles psychologiques ou un état dépressif. Si vous avez un sentiment constant de mal-être, **parlez-en à votre médecin traitant !**

Le passage par un cancer bouscule une vie. **Cependant, votre vie d'après n'a aucune raison d'être moins bonne que celle d'avant !** Vous avez sans doute pris conscience de l'importance de la santé et de la vie. En suivant les désirs de vie meilleure que vous aviez pendant votre traitement, **votre nouvelle vie sera riche en nouvelles aventures.** Certes, votre période de réadaptation sera marquée **par des moments d'euphorie ou période de doutes, du stress, de peur, ou encore d'anxiété.** Mais ces émotions sont normales, il faut les exprimer !





## Le suivi

La période de suivi peut s'étendre jusqu'à cinq après le traitement, voire jusqu'à la fin de votre vie. Ce sont les examens cliniques réguliers, les bilans sanguins, les scanners et tout ce qui permet de détecter les récives. Ce retour dans le même environnement peut être source d'inquiétude et de mauvais souvenirs peuvent remonter à la surface. Mais il est nécessaire !

**Selon l'article 1** de l'arrêté du 24/12/2020 concernant le parcours de soins global après le traitement d'un cancer (disponible sur le site [\*\*Légifrance\*\*](https://www.legifrance.gouv.fr/)) :

"Pour chaque personne suivie dans le cadre du parcours mentionné à l'article L. 1415-8 du code de la santé publique, les médecins mentionnés à l'article R. 1415-1-11 prescrivent un ensemble **de bilans et consultations** dans la limite d'un montant maximal de **180 euros par patient et par an** prévu à l'article R. 1415-1-12. (...)

Dans le cadre du parcours prévu à l'article L. 1415-8, le tarif maximal spécifique pour un des bilans prévus au R. 1415-1-11 **s'élève à 45 euros pour un bilan d'une heure**. Le tarif maximal spécifique pour une **consultation de suivi diététique ou psychologique s'élève à 22,50 euros** pour une consultation d'une demie-heure."

Les  
bilans  
peuvent  
être :

Sanguins,  
physiques,  
diététiques,  
psychologiques  
...



## CHAPITRE 2

### Lutter contre les effets secondaires

#### Quels effets secondaires ?

Il est possible de ressentir **les effets indésirables des traitements** un certain temps après leur arrêt. Ces effets, ajoutés aux conséquences du traitement sur la santé mentale peuvent vous fragiliser.

Ainsi, les examens de suivi ne sont pas les seules précautions à prendre dans le cadre d'une période de rémission. **Il faut aussi, par soi-même, prendre soin de son corps et de son esprit pour lutter contre les effets secondaires persistants.**

#### Dans ce chapitre :

- Quels effets secondaires sont à prévoir ?
- Quand parle-t-on de récurrence ?
- Adopter une alimentation saine
- La reprise d'une activité physique



## Les effets secondaires dont il faut se méfier :

- **Pertes d'appétit**

Les pertes d'appétits peuvent engendrer des carences comme l'anémie.

- **Constipation et diarrhée.**

Il est importants de faire surveiller les troubles digestifs pour éviter les occlusions intestinales ou les désagréments.

Il faut aussi se méfier des nausées et des vomissements.

- **Impuissance**

Les traitements contre le cancer sont parfois la cause de stérilité ou d'infertilité, la plupart du temps, ils engendrent aussi des troubles érectiles et de libido.

- **Grande Fatigue**

Cette fatigue peut être liée à la fois aux traitements et au "contre-coup" de l'arrêt des traitements.

### Quand Parle-t-on de récidence ?

La récidence ou **rechute** désigne **la réapparition des cellules cancéreuses qui n'ont pas été détruites complètement pendant le premier traitement.** Les risques de rechute peuvent être diminués avec les traitements adjuvants et en adoptant un mode de vie sain dont **une bonne alimentation et de l'activité physique adaptée.**

## Adopter une alimentation saine et équilibrée

Vous avez pris du poids à cause des médicaments, du stress ? Vous avez des pertes d'appétit ? La période de la rémission est idéale pour adopter de bonnes habitudes alimentaires ou de garder celles acquises pendant le traitement.

Une bonne alimentation permet de prévenir les rechutes et retrouver une qualité de vie. Cela donne aussi de l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.

Si vous avez des difficultés à changer votre alimentation, vous pouvez bénéficier, d'un suivi diététique avec un diététicien pour adopter une alimentation saine et propice au bon rétablissement.

### Conseils généraux :



**Mangez des fibres** pour favoriser la digestion. il y en a dans les légumes, dans les fruits, dans les céréales complètes ...



**Evitez les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés** comme les Fast Food, les éléments transformés, les sucreries ...



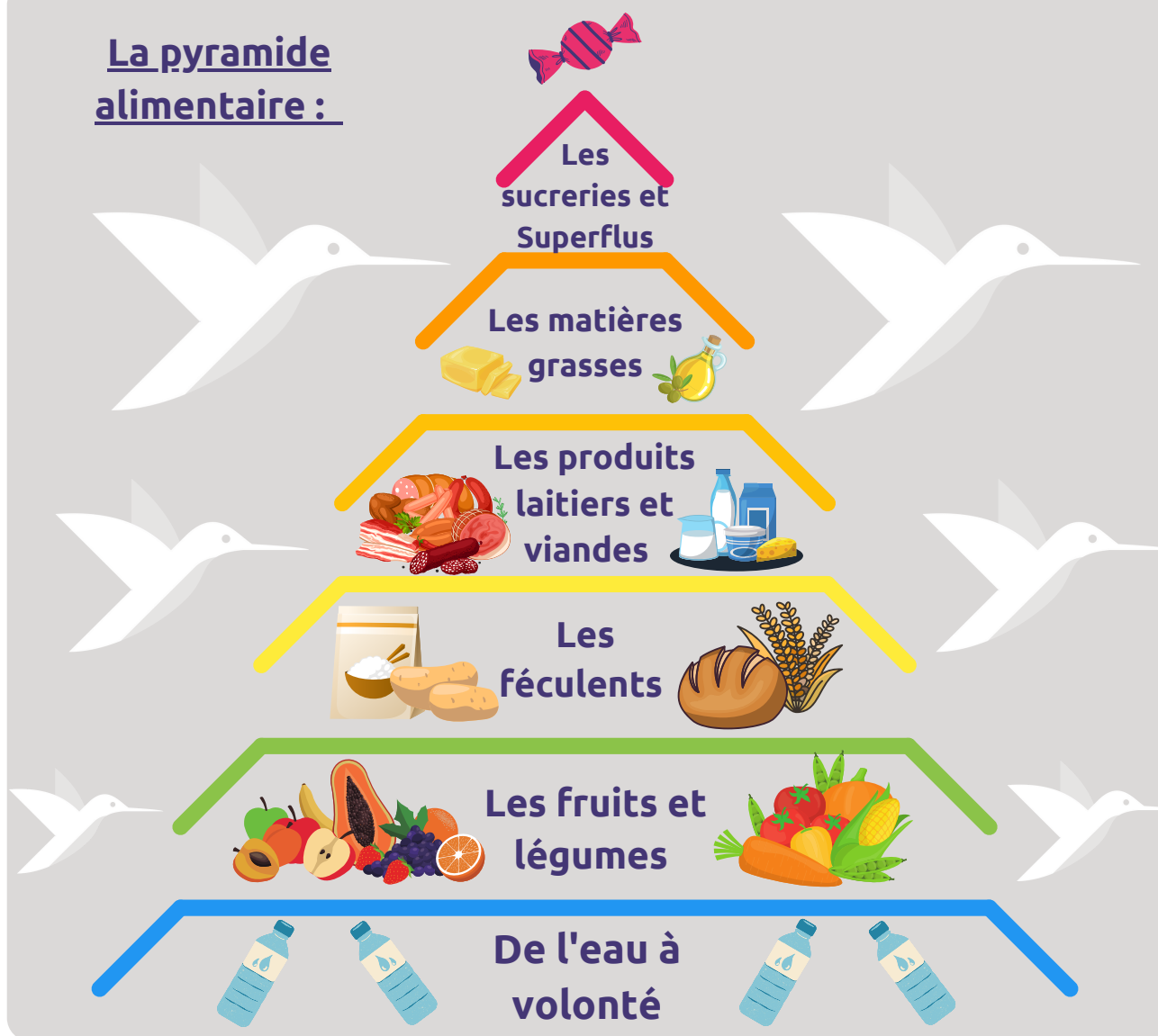
**Préférez l'eau** aux boissons sucrées et gazeuses (il existe des solutions pour boire plus d'eau comme aromatiser l'eau avec de la menthe...)



**Limitez la consommation de viande rouge** à 2 ou 3 fois maximum par semaine.



## La pyramide alimentaire :



## Comment lire une pyramide alimentaire ?

Une pyramide alimentaire se lit du bas vers le haut. Les aliments situés en bas sont à manger en plus grande quantité que ceux situés vers le haut. Ainsi, il est conseillé

- de boire de l'eau à raison **d'1,5L** par jour ;
- de manger **5** fruits et légumes par jour ;
- de ne pas dépasser **1** féculent par repas ;
- de manger **1 à 2 fois par semaine** du poisson et maximum **300 grammes** de viande rouge ;
- de **limiter** les aliments transformés et trop gras.
- s'accorder **un petit plaisir** par jour

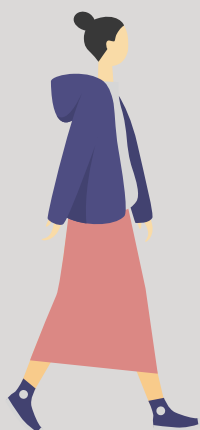
## L'activité physique

La pratique d'une activité physique régulière permet d'améliorer la qualité de vie et prévenir les risques de récurrence. L'activité physique améliore aussi le sommeil et évite les conséquences de la sédentarité. Vous pouvez pratiquer du sport-santé (ou activité physique adaptée) qui consiste à la pratique d'une activité sportive, encadrée par un professionnel pour les personnes souffrantes ou sortantes de maladies chroniques. Des séances peuvent être prescrites par un médecin selon la pathologie.

**Chez Lamie mutuelle**, certaines de nos offres prévoient **un service d'assistance** avec notamment les services d'un coach sportif après un cancer.

Pour une condition physique optimale, n'hésitez pas à consulter un kinésithérapeute, un ostéopathe ou encore un psychomotricien.

### Pour garder la forme :



**30 minutes** par  
jour de marche

**Une activité au  
choix : yoga,  
pilate, gym  
douce, marche,  
natation**



**Aller à son  
rythme**





## CHAPITRE 3

### Les soins de supports

#### Soins de support et rémission :

Les soins de support sont des soins de soutien **complémentaires** au traitement lors de la maladie. Ils peuvent être poursuivis lors de la période de réadaptation qu'est la rémission pour améliorer votre état général. **Il peut s'agir d'activités physiques adaptées, de moments bien-être ou encore de thérapies.**

#### Quels buts :

- Eviter les récives ;
- Soulager les douleurs ;
- Gérer la fatigue ;
- Reprendre confiance en son corps, retrouver des envies ;
- Avoir un soutien psychologique ;
- Conserver une vie sexuelle ;

#### Dans ce chapitre :

- Quels sont les soins à privilégier pendant la période de rémission ?
- Comment y accéder ?

## Quels sont les soins à privilégier pendant la période de rémission ?

Il y a par exemple :

- L'activité physique adaptée et la rééducation
- L'Art-thérapie
- La Médecine douce ou non conventionnée (la relaxation, la sophrologie, le yoga, la réflexothérapie plantaire, homéopathie, acupuncture...)
- le soutien psychologique des proches et aidants des personnes atteintes de cancer

➡ **Retrouvez la liste complète sur le site [afsos.org](https://www.afsos.org) !**

Dans certains cas, vous pouvez bénéficier d'une Aide à domicile pour éviter les tâches fatigantes à la sortie et vous concentrer sur votre santé.

### Comment y accéder ?

Vous pouvez avoir accès à ces soins dans votre hôpital ou centre de lutte contre le cancer, auprès de professionnels qui exercent en libéral ou de structures dédiées.

#### Trouver des soins support et des conseils :

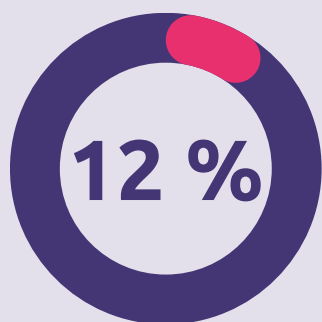
- <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/S-informer-et-etre-ecoute>
- Chaque région possède son propre **site dédié à l'oncologie**. Ils y recensent généralement les soins de support disponibles et les professionnels à contacter. Exemples : [onco-hdf.fr](https://onco-hdf.fr), [onconormandie.fr](https://onconormandie.fr) ; [oncorif.fr](https://oncorif.fr)
- **lavieautour.fr** : un guide pour trouver les soins de support par ville.



## CHAPITRE 4

### Vivre après

Vivre après un cancer est une **nouvelle épreuve à traverser**. Il faut retrouver un rythme de vie "normal", retrouver des relations sociales, se réinsérer professionnellement. Il existe des aides, notamment parmi les soins supports pour vous aider à remettre un pied dans la vie active. **Par exemple, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge psychologique ou encore d'une prise en charge sociale, familiale et professionnelle** (avec des aide au retour à l'emploi, à la réinsertion professionnelle, ou au retour à la scolarité pour les enfants et adolescents)



**12%**, c'est le pourcentage de salariés se sentant rejetés au travail à cause de leur maladie.

#### Dans ce chapitre :



Les relations sociales



La réinsertion professionnelle

## Les relations sociales

Le sentiment d'abandon est normal si vous êtes en période de rémission ; que ce soit par vos proches ou par les soignants, l'attention portée à vous est différente. C'est normal que cela vous préoccupe car ce changement arrive brusquement.



Vous n'êtes pas égoïste ! Vos proches ont sans doute la volonté de vous retrouver tels que vous étiez avant votre cancer, ils devront accepter que vous ne serez plus jamais la même personne suite à une expérience d'une telle envergure. Cependant, vous pouvez toujours leur expliquer ce que vous avez vécu pour garder un lien et retrouver votre place au sein de la famille.

## La réinsertion professionnelle

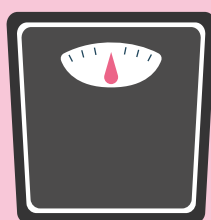
Que faire pour se réinsérer ? Vous avez le droit de consulter une assistante sociale, ou encore des associations de bénévoles. Votre but est de garder une place dans la société. D'ailleurs, pour certaines formes de cancer, il est conseillé de maintenir une activité professionnelle et de garder un pied en société pour éviter l'isolement. Le retour à l'emploi n'est pas impossible ! Si vous avez conservé votre emploi, une visite préreprise est obligatoire. Et ne vous inquiétez pas ! grâce à la loi sur le droit à l'oubli, vous n'êtes pas obligé de déclarer votre pathologie après 5 ans de traitement achevé.



## CONSEILS PRATIQUES

### Faire attention à son poids

Avec la pratique d'une activité physique et une bonne alimentation



**Rappel :** une personne atteint son poids de forme lorsque son IMC est entre 18.4 et 24.9. On calcule son IMC avec la formule :  $\text{Poids}/\text{taille}^2$

### Prendre soin de soi...



... de sa santé mentale et de son corps avec des activités plaisantes et relaxantes.

### Diminuer les consommations à risque

Vous avez arrêté de fumer ? De boire pendant votre traitement ? La période de rémission est l'occasion de continuer !



**L'alcool** est un cancérigène avéré ! Il est aussi cause de récurrence !



**Le tabac** contient aussi de nombreuses substances toxiques et cancérigènes.



## Conclusion

Votre vie, votre santé, notre priorité...

**La rémission**, bien que très attendue pour un patient atteint de cancer, est aussi une période très intense. Elle suit une période de traitement pas toujours facile à supporter et qui peuvent laisser des **conséquences**. **Ces effets indésirables** risquent de revenir perturber votre vie, qui ne peut donc pas redevenir "comme avant". Pour autant, il existe **de nombreuses solutions** pour vous aider à traverser ces épreuves et **améliorer votre qualité de vie, comme les soins de supports, une bonne alimentation et de l'activité physique, et beaucoup d'associations restent à votre écoute.**

### Lamie mutuelle : qui sommes-nous ?

**Votre vie, votre santé, sont notre priorité.**

Que vous fassiez des études, que vous soyez déjà dans la vie active, que vous soyez célibataire ou en couple, que vous ayez ou non des enfants, que vous soyez fonctionnaire, professionnel indépendant ou salarié d'entreprise, que vous viviez en France ou à l'étranger, que vous soyez actif ou retraité, que vous soyez chef d'entreprise...

**Lamie mutuelle est là pour vous protéger**, tout au long de votre vie. Parce que quelle que soit votre situation, protéger votre santé est indispensable. C'est pourquoi notre engagement depuis plus de 70 ans consiste à vous proposer **des solutions santé et prévoyance adaptées à vos besoins, votre mode de vie et vos aspirations, et ce au juste prix.** À chaque étape, **Lamie mutuelle est là pour vous accompagner. Pour la vie.**

## Ressources et liens utiles

### Personnalisation de l'accompagnement du Patient en oncologie

<https://www.pactonco.fr/>

Ressources en cancérologie et informations sur la prise en charge pendant et après le cancer.

### INCa Institut national du cancer

[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)

Le site officiel de l'agence d'expertise sanitaire et scientifique en cancérologie de l'État avec des ressources d'informations, de prévention et des conseils.

### Fondation pour la recherche sur le cancer

[fondation-arc.org](http://fondation-arc.org)

Actualités de la recherche et dernières informations sur le cancer. Pour aider la recherche et s'investir dans la cause.

### GPS Cancer

<https://gpscancer.fr>

Plateforme d'information pour les patients et les aidants. Pour la rémission : <https://gpscancer.fr/la-remission/>

### Association francophone des soins oncologiques de support

[afsos.org](http://afsos.org)

Ce site recense tout ce qu'il y a à savoir sur les soins de support, toutes les démarches et quelques recommandations pour mieux vivre avec et après son cancer.

### L'association RoseUp contre le cancer chez la femme

<https://www.rose-up.fr/>

C'est une association qui propose un magazine gratuit pour les femmes atteintes de cancer ainsi que des actions, des webinaires, des accompagnements

### EN PARLER

Chacun de ces sites propose des articles et des solutions pour vos proches, pour qu'ils puissent comprendre et se renseigner sur la maladie et sur votre état.

**Vous pouvez aussi  
contacter le comité de la Ligue  
contre le cancer dans votre  
département ou appelez le 0 800  
940 939 (service & appel gratuits)  
pour trouver un groupe de parole**

<https://www.ligue-cancer.net/>





Sources :

- [fondation-arc.org](http://fondation-arc.org) : s'informer sur le cancer
- [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)
- [gpscancer.fr](http://gpscancer.fr)
- [afsos.fr](http://afsos.fr)
- [roche.fr](http://roche.fr)
- [pactoncto.fr](http://pactoncto.fr)

**Retrouvez-nous sur :**



[www.lamie-mutuelle.com](http://www.lamie-mutuelle.com)