

# Image corporelle



« Je savais que ce n'était qu'une question de temps avant que je commence à perdre mes cheveux, mais ce fut tout de même un choc lorsque c'est arrivé. Je me souviens de ma surprise et qu'au début je ne voulais pas me montrer en public. Par contre, après quelque temps, j'étais plus à l'aise dans ma peau et cela a fait une énorme différence. Je suis toujours la même personne, peu importe la quantité de cheveux que j'ai. »

**Anna, diagnostiquée avec un cancer de l'utérus**

## Comment cela m'affecte-t-il?

Les effets secondaires indésirables courants causés par les traitements contre le cancer (tels la radiothérapie, la chimiothérapie et certains médicaments) peuvent entraîner certaines modifications au niveau de votre apparence, ce qui peut avoir un impact sur votre estime de soi. Citons, entre autres, la perte de cheveux, le gain ou la perte de poids, les problèmes de peau et les cicatrices (si vous avez eu recours à une intervention chirurgicale). Ces changements, bien qu'ils puissent être déplaisants, ne sont pas toujours permanents. Par exemple, la perte de cheveux (appelée alopécie) peut être partielle, et elle est temporaire pour plusieurs personnes. L'importance de la chute des cheveux variera selon le type de traitement et la région traitée. Les changements physiques, comme la perte des cheveux, peuvent vous déstabiliser lorsqu'ils surviennent et vous mettre mal à l'aise ou vous nuire en votre confiance en vous.

Cependant, de nombreuses personnes ayant subi une intervention chirurgicale font face à des changements majeurs au niveau de leur apparence. Les chirurgies les plus courantes pour retirer la masse cancéreuse sont la mastectomie (retrait partiel ou total d'un ou des deux seins) pour le cancer du sein ou la stomie (une ouverture pour drainer les selles et/ou l'urine dans un sac) pour le cancer de l'intestin et de la vessie. Les conséquences de ces interventions chirurgicales d'importance vitale pourraient être difficiles à accepter et avoir un impact sur votre estime de soi. Il est important de vous rappeler qu'avec le temps, vous pourrez trouver des façons de vous réconcilier avec votre corps au besoin et construire une image positive de vous-mêmes, en dépit des changements physiques subis.



### **Que puis-je faire pour me sentir mieux dans ma peau?**

Quelle que soit la manière dont votre apparence est affectée, il peut s'avérer utile de trouver des moyens d'améliorer votre confiance en soi et de vous sentir mieux dans votre peau durant cette période difficile.



### **La perte des cheveux et des poils (visage, cils, barbe, bras, jambes, etc.)**

Vous pourriez noter une perte de vos cheveux et des poils de votre corps et visage environ deux semaines après le début de la chimiothérapie. Ce changement pourrait être soudain ou progressif. La quantité de poils que vous perdrez et leurs repousses variera en fonction de votre traitement. Si vous avez des traitements de radiothérapie, vous pourriez remarquer la perte de poils seulement à la région du corps traitée. Consultez votre oncologue pour de plus amples renseignements au sujet des changements à prévoir. Il est normal de ressentir de la tristesse et de l'inquiétude concernant la perte de vos cheveux, mais il existe plusieurs mesures afin de mieux vivre ce changement :

- Coupez vos cheveux très courts avant leur chute – vos cheveux sembleront plus épais et le changement sera moins radical.
- Portez un foulard coloré ou un chapeau pour couvrir votre tête, et agencez leurs couleurs à vos vêtements.
- Utilisez un shampoing et un revitalisant doux, épongez vos cheveux doucement et brossez-les délicatement.
- Dormez avec une taie d'oreiller en satin ou en soie pour éviter la friction sur vos cheveux.
- Évitez de colorer, défriser, boucler vos cheveux ou d'avoir recours à une permanente, car tous ces traitements peuvent les endommager et les rendre plus fragiles.
- Ne rasez pas vos cheveux avec un rasoir manuel, puisque cela peut irriter la peau. Si vous préférez les cheveux très courts, rendez-vous au salon de coiffure où ils utiliseront un rasoir électrique avec protection.
- Si vous décidez de camoufler votre perte de cheveux, pensez à acheter une prothèse capillaire au tout début. Vous pouvez agencer la couleur de votre prothèse capillaire à celle de vos cheveux naturels et choisir un style qui vous convient. Les prothèses capillaires synthétiques sont habituellement plus abordables que celles de cheveux naturels et sont aussi plus faciles à entretenir, bien qu'elles soient déjà coiffées. Les prothèses capillaires de cheveux naturels sont jolies et peuvent être recoiffées, mais elles requièrent davantage d'entretien. Vous pouvez vous rendre dans une boutique de prothèses capillaires pour connaître vos options et obtenir l'information nécessaire pour prendre une décision.



## Les variations de poids

Durant vos traitements contre le cancer, il est possible que votre poids subisse des variations. Cela peut être du, entre autres, aux effets secondaires des traitements (par exemple, les nausées et l'inappétence) et à certains médicaments que l'on vous demande de prendre. Ces variations de votre poids peuvent avoir un effet sur votre estime de soi et un impact sur vos relations. Il est courant de s'inquiéter de sa capacité à poursuivre ses activités habituelles, particulièrement si vous étiez une personne très active avant vos traitements. Il vous faudra du temps pour vous adapter à ces changements. Rappelez-vous que votre corps a besoin de temps pour guérir et que tous les changements que vous subissez ne seront pas nécessairement permanents. Voici quelques conseils pour gérer les variations de poids :

- Adoptez une alimentation équilibrée et au besoin, consultez un nutritionniste pour vous aider à gérer votre appétit et à planifier des repas sains.
- Faites de l'exercice. Essayez des exercices légers et des étirements pour améliorer votre humeur, votre santé et vous donner de la force. Consultez votre médecin avant de commencer une nouvelle routine d'exercices et respectez toujours vos limites.
- Pour plus d'informations, consultez la section [Prendre soin de soi](#).
- Portez des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien. Choisissez ceux qui vous donnent de l'assurance et qui améliorent votre humeur.
- Passez du temps avec les personnes qui vous acceptent et vous apprécient. Cela vous permettra de vous rappeler que vous êtes toujours la même personne malgré les changements physiques.
- Ne vous comparez pas aux autres. Chaque personne est unique et a un corps différent. Concentrez-vous à prendre soin de votre corps et tenter d'avoir un discours intérieur le plus positif possible.



## La chirurgie pour retirer le cancer

La chirurgie est un traitement courant du cancer, notamment pour les cancers du sein et de l'intestin. Votre oncologue pourrait recommander cette option en raison de la taille et de l'emplacement de votre tumeur. Dépendamment des cas, la chirurgie pourrait impliquer le retrait d'une plus ou moins grande section de l'organe ou du tissu touché.

### Chirurgie pour traiter un cancer du sein

- Une tumorectomie (mastectomie partielle) pourrait être effectuée pour extraire la masse cancéreuse ainsi qu'une partie du tissu mammaire, sans complètement retirer le sein. Une mastectomie totale implique le retrait complet du sein. Souvent, quelques ganglions lymphatiques sont aussi prélevés pour évaluer la propagation du cancer à ces endroits. Demandez à votre médecin de vous expliquer ce qu'implique la chirurgie et quelle quantité de tissus seront retirés afin de savoir à quoi vous attendre.
- Vous pourriez demander à votre équipe de soins de vous renseigner sur les prothèses mammaires externes (qui se placent à l'intérieur de votre soutien-gorge et donneront l'apparence d'un sein complet). Vous pouvez demander à votre professionnel de la santé de vous renseigner sur les prothèses temporaires, partielles ou permanentes.
- Vous pourriez également envisager une chirurgie de reconstruction. Demandez une référence à votre médecin pour consulter un chirurgien plasticien ou un chirurgien de reconstruction afin de discuter des options possibles pour vous.
- Parlez de vos insécurités à une amie de confiance ou à un proche; en écoutant ce que vous ressentez au sujet de la chirurgie, ils peuvent vous soutenir et vous rappeler vos forces et qualités.
- Rappelez-vous que vous avez le droit de choisir de ne pas avoir recours à une chirurgie de reconstruction ou à une prothèse. Chaque personne est unique et vous pourriez décider que cela n'est pas la meilleure option pour vous. Pour de plus amples renseignements au sujet de vos options, consultez [expierinessante.ca](http://expierinessante.ca).
- Ménagez-vous et souvenez-vous que vous avez besoin de temps pour accepter le changement. Si vous avez des inquiétudes au sujet de votre sexualité, discutez-en avec votre partenaire et pensez à des façons de vous rapprocher comme des câlins, vous serrer l'un contre l'autre et vous cajoler.
- Portez attention aux autres parties de votre corps, faites-vous plaisir en vous offrant un massage, une manucure ou portez vos vêtements favoris et maquillez-vous. Cela vous aidera à vous sentir plus attirante, malgré les changements liés à la chirurgie.

## Chirurgie pour traiter un cancer de l'intestin et/ou de la vessie

Selon le type et le stade de votre cancer, votre équipe chirurgicale pourrait opter pour la création d'une stomie, c'est-à-dire une petite ouverture sur votre abdomen afin de permettre à vos selles et à votre urine de se drainer dans un sac qui peut être vidé. Ces types de chirurgies sont plus courants que vous pourriez le penser et le résultat peut être très discret et sans odeur. Cependant, cela prend un certain temps pour s'adapter à ce changement chirurgical.

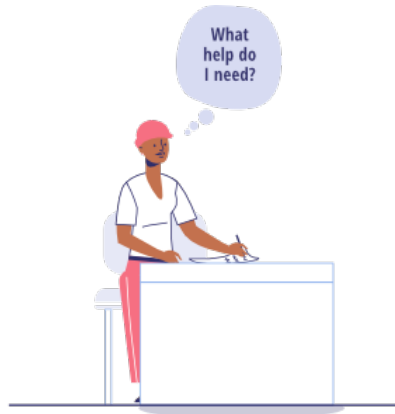
- Gardez en tête que les personnes ayant une stomie peuvent encore avoir une vie épanouie, active et enrichissante.
- Il est important d'exprimer et de partager vos sentiments avec votre équipe de soins. Elle peut vous soutenir et vous aider à gérer les soins liés à votre stomie.
- S'adapter aux changements chirurgicaux prend du temps, particulièrement lorsqu'il s'agit d'une stomie. Prenez le temps de vous y habituer psychologiquement. Au début, il est normal de ressentir du déni, du dégoût, de la réserve, de la tristesse ou même de la honte, mais vous vous y adapterez éventuellement et vous trouverez une façon d'y faire face. N'hésitez pas à demander de l'aide au besoin, si ces sentiments perdurent.
- Participer à un groupe d'entraide pour les personnes stomisées pourrait faciliter cette adaptation. Il existe également différentes ressources dans la communauté pour les personnes ayant une stomie (consultez [Où puis-je trouver de l'aide?](#)).
- Communiquez ouvertement et honnêtement avec votre partenaire. Il est normal de prendre du temps afin de s'adapter à la stomie. Trouvez des façons d'être intimes et de vous rapprocher comme des câlins, vous serrer l'un contre l'autre et vous cajoler, et parlez de vos qualités mutuelles que vous aimez et admirez.



## Les problèmes de peau et les cicatrices

Depuis le début des traitements, vous avez peut-être remarqué que votre peau est plus sensible, qu'elle démange, ou encore qu'elle est rouge ou sèche. Vous pourriez aussi avoir des cicatrices dues à la chirurgie effectuée pour retirer le cancer. Tous ces problèmes sont courants pendant et après le traitement contre le cancer. Voici quelques conseils à suivre pour aider à maintenir l'intégrité de votre peau :

- Portez un chapeau à large bord et des vêtements protecteurs pour éviter l'assèchement de votre peau ou les dommages causés par le soleil.
- Mettez de la crème solaire lorsque vous allez à l'extérieur. Si vous êtes actuellement en traitement contre le cancer, demandez à votre équipe de soins si vous pouvez appliquer un écran solaire et lequel choisir.
- Utilisez des produits hypoallergéniques et sans parfum pour les peaux sensibles.
- Hydratez régulièrement votre peau. Si vous êtes en traitement de radiothérapie, consultez votre équipe de soins avant d'appliquer des produits sur la région du corps traitée.
- Bien sûr vous pouvez regarder votre cicatrice, mais tentez de ne pas en faire une fixation. Concentrez-vous plutôt sur les parties de votre corps que vous aimez et avec lesquelles vous êtes à l'aise.
- Rappelez-vous que votre cicatrice embellira avec le temps, particulièrement lorsque les points de suture ou les agrafes seront retirés et que les tissus auront eu le temps de guérir. Vérifiez avec votre médecin quels soins apporter à votre cicatrice.



## De quelle aide ai-je besoin?



### Écrire vos symptômes

- Notez vos symptômes et vos préoccupations dans un journal. Pour de plus amples renseignements, consultez [Journal des symptômes](#).
- Vous pouvez aussi noter vos questions pour votre équipe de soins et apporter cette liste lors de votre prochain rendez-vous. Les questions pourraient porter sur les routines d'exercices, le régime alimentaire ou les changements physiques qui pourraient survenir après et pendant le traitement.



### Prévoyez aller mieux

- Notez les changements physiques que vous avez remarqués et ce que vous ferez pour vous sentir mieux.
- Songez à demander à votre famille ou à vos amis de vous aider à réaliser votre plan. Par exemple, demandez à une personne de confiance d'aller magasiner avec vous pour une prothèse capillaire ou planifier du temps pour faire le ménage de votre garde-robe et trouver les vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise versus ceux qui ne vous conviennent plus.
- Pour plus d'informations, consultez [Résolution de problèmes](#).





## Où puis-je trouver de l'aide?

Vous n'avez pas à cheminer seul durant votre parcours associé au cancer. N'hésitez jamais à demander du soutien lorsque vous en ressentez le besoin.

### **Votre équipe de soins de santé**

Parlez avec votre médecin et vos infirmiers au sujet des changements physiques que vous expérimentez. Ceux-ci pourront vous guider et vous donner de l'information à propos de la perte des cheveux, des variations de poids et des problèmes de peau ainsi que des cicatrices dues à la chirurgie selon les traitements que vous recevez.

- Demandez une « prescription pour une prothèse capillaire » à votre médecin afin que votre assurance maladie privée assume les coûts ou afin d'être remboursé(e) lorsque vous ferez votre déclaration d'impôt.
- Si vous devez avoir recours à une chirurgie majeure pour retirer le cancer, votre médecin pourrait vous référer à un autre spécialiste. Ce dernier pourra alors vous informer au sujet de la chirurgie de reconstruction après le traitement du cancer.
- Votre médecin peut également vous référer à un nutritionniste ou à un autre professionnel pour du soutien additionnel.



## Les ressources communautaires

Renseignez-vous sur les ressources disponibles au centre de soins où ont lieu vos traitements, ainsi que dans votre communauté. Par exemple, le programme Belle et bien dans sa peau (BBDSP) est un programme gratuit pour les femmes atteintes d'un cancer et qui se concentre sur l'amélioration de l'image corporelle et l'estime de soi. Il fournit des outils et des conseils sur la façon de faire face aux changements de votre apparence physique et offre un atelier unique gratuit. Ce programme peut également vous offrir de l'aide concernant la perte de cheveux, en vous mettant en contact avec un coiffeur et en vous offrant une consultation pour une prothèse capillaire.

- Consultez le site [Belle et bien dans sa peau](#) ou appelez au 1 800 914-5665 pour de plus amples informations. Il existe aussi un site Web qui s'adresse spécifiquement aux hommes, [Look Good Feel Better For Men](#), où l'on offre de l'information sur les soins de la peau, des cheveux et du corps.
- Consultez le [Répertoire des services à la communauté](#) pour trouver des boutiques de prothèses capillaires et d'autres ressources dans votre secteur.
- Consultez le [Répertoire des services à la communauté](#) pour trouver des ressources dans votre secteur (groupes d'entraide, répertoire de coiffeurs ayant de l'expérience avec l'alopécie, boutiques de prothèses capillaires, etc).
- Fondation québécoise du cancer : La Fondation fournit un [répertoire de ressources](#) où vous pourrez retrouver les organisations proches de chez vous qui offrent une variété de services (aide à domicile, aide au logement, transport et autres ressources de soutien).
- Visitez la bibliothèque de votre hôpital ou demandez à votre équipe de soins de vous recommander des livres portant sur l'apparence physique et l'image corporelle. Les livres de développement personnel pourraient vous offrir des conseils sur la façon d'améliorer votre estime de soi liée à votre apparence physique.
- Vous pouvez aussi joindre un groupe de discussion en ligne. Cela vous permettra de poser des questions et de partager des expériences avec des personnes atteintes de cancer et avec d'autres personnes y ayant survécu. Consultez [healthtalk.org](#) ou [Macmillan Cancer Support](#) pour de plus amples renseignements ou renseignez-vous à votre hôpital au sujet des groupes d'entraide locaux.



## La famille et les amis

Acceptez le soutien offert par vos proches, et passez du temps avec les personnes qui vous estiment et qui vous font du bien. Cela pourra vous aider à vous rappeler que vous êtes toujours la même personne malgré les changements de votre apparence physique. Maintenir des liens avec vos proches pourrait vous aider à regagner un peu de confiance en vous. Informez votre famille des changements auxquels ils doivent s'attendre avec la perte des cheveux, afin qu'ils puissent vous offrir du soutien quand/si cela arrive.



## Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

Prendre soin de vous peut vous aider à améliorer votre confiance en vous. En plus d'une saine alimentation et de l'exercice physique, essayez de bien dormir et explorez les stratégies de relaxation pour diminuer votre niveau de stress.

## Adoptez de bonnes habitudes de sommeil

Vous aurez probablement de la difficulté à bien dormir si vous vous inquiétez à propos d'un sujet en particulier, comme les changements au niveau de votre apparence. Le sommeil est important puisqu'il peut influencer votre capacité de guérison et votre état émotionnel. Les stratégies suivantes pourraient vous aider à avoir un sommeil de meilleure qualité :

- Lorsque vous avez sommeil, il est temps d'aller vous coucher – faites confiance à votre corps lorsqu'il vous dit qu'il est temps d'aller au lit.
- Si vous ne dormez pas 20 à 30 minutes après vous être couché(e), levez-vous et faites une activité relaxante avant de retourner au lit.
- Prenez le temps de vous détendre avant de vous coucher en faisant une activité que vous aimez, par exemple, faire de la lecture, écouter de la musique ou prendre un bain chaud. Il est préférable d'éteindre la télé et tous les écrans au moins 60 minutes avant de vous coucher, car ceux-ci peuvent nuire à la qualité de votre sommeil.
- Levez-vous environ à la même heure tous les matins et laissez entrer la lumière naturelle du jour dans votre chambre.
- Évitez de faire de longues siestes durant la journée. Si vous faites une sieste de moins d'une heure l'après-midi, vous pourriez avoir plus d'énergie durant la journée. Il est préférable de faire la sieste dans une autre pièce que votre chambre.
- Évitez les boissons contenant de la caféine après le déjeuner et l'alcool après le dîner.
- Couchez-vous en étant rassasié, mais sans avoir trop mangé.



## Adoptez des stratégies de relaxation

Les stratégies de relaxation sont une bonne façon de vous aider à détendre votre esprit et votre corps. L'avantage de ces techniques est qu'elles peuvent être pratiquées à n'importe quel endroit. Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Stratégies de relaxation](#).

- **Exercices de respiration.** Ceux-ci se concentrent sur la respiration lente et profonde. Seulement quelques minutes de respiration profonde peuvent vous aider à vous détendre.
- **Relaxation progressive des muscles.** Ceci implique la contraction et le relâchement d'un muscle ou d'un groupe de muscles à la fois.
- **Imagerie mentale guidée ou visualisation.** Cette stratégie peut vous aider à vous détendre en vous imaginant être dans un lieu où vous vous sentez calme dans la vraie vie. Guidée signifie que quelqu'un vous accompagne à travers ce processus (en personne ou en utilisant un enregistrement vidéo ou audio).
- **Méditation.** La méditation est une pratique qui consiste à calmer l'esprit, généralement en concentrant l'attention sur la respiration. Vous pouvez méditer assis, couché et même en marchant.
- **Massage thérapeutique.** Faire appel à un massothérapeute agréé ayant de l'expérience avec les personnes atteintes de cancer peut aider à relaxer certaines tensions musculaires et à favoriser un bien-être global.
- **Activités de relaxation.** Le yoga (certains types) et le tai-chi impliquent des mouvements lents et méditatifs qui aident à relaxer l'esprit et le corps. Recherchez les cours avec des instructeurs compétents afin d'apprendre les bonnes techniques.

## Ressources

Pour de plus amples renseignements sur la façon de gérer vos symptômes, veuillez consulter ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - Prothèses capillaires](#)

[BC Cancer – Hair Loss and Appearance](#)

[BC Cancer – Hair Loss websites](#)

[Société canadienne du cancer - Bien manger pendant et après le traitement](#)

[Société canadienne du cancer - Être actif](#)

[Société canadienne du cancer - Apaiser les préoccupations liées à l'image corporelle et à l'estime de soi](#)

[Société canadienne du cancer - Obtenez du soutien](#)

[UHN – Breast Cancer: Your Emotions, Body, Image, and Sexual Health](#)

[United Ostomy Association of America \(UOAA\) – Ostomy information](#)

[Info-aidant](#) est ouvert tous les jours, de 8 h à 20 h pour de l'écoute, de l'information et des références. [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org) 1 855 852-7784

## Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- BC Cancer: Hair loss & Appearance. 2020.
- BC Cancer. Personal Appearance Pathfinder. 2020.
- BC Cancer. Resources for Hair Loss and Appearance Changes. 2018.
- Société canadienne du cancer. Être actif. 2020.
- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2017.
- Société canadienne du cancer. Cancer du sein : Comprendre le diagnostic. 2015.
- Fondation québécoise du cancer. Trucs beauté quand on a le cancer. 2020.
- Fondation québécoise du cancer. Gérer les effets secondaires. 2018.
- Société de leucémie et de lymphome du Canada. Perte de cheveux. 2020.
- Nova Scotia Cancer Care Program. Patient & Family Guide: hair loss. 2018.

- UHN. Breast Cancer. Your Emotions, Body Image, and Sexual Health. 2019.
- UHN. Managing Body Image Concerns after Cancer Treatment. 2017.
- UHN. Princess Margaret. Preparing for hair loss from cancer treatment. 2017.

### **Approbation des professionnels de la santé**

Le contenu de ce document ait été revu et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

### **Avis de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical, ni ignorer un avis médical professionnel, à cause de l'information contenue dans ce feuillet. Avant de débiter tout traitement de santé, veuillez toujours consulter votre médecin. Nous avons fait preuve de la plus grande diligence afin de nous assurer que l'information contenue dans ce document soit exacte au moment de la publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés aux personnes ou aux biens découlant de ou liés à l'utilisation de ce feuillet d'information, ou notamment à cause d'erreurs ou d'omissions.

### **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce site est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 30 mai 2022**