



JOURNÉES DE
TRANSITION

Santé sexuelle et vie intime

Dr Marion AUPOMEROL

Gynécologue médicale & sexologue

Sommaire

1. Santé sexuelle et cancer

2. Impacts du cancer sur la vie intime
3. Comment gérer ?
4. Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy



Santé sexuelle et cancer

Définition OMS (Maj 2022):

Etat de bien-être physique, émotionnel, mental et social en matière de sexualité

[...]

*possibilité d'avoir des **expériences sexuelles agréables***

[...]

**Les difficultés sexuelles sont fréquentes
pendant/après un cancer**

- Peu importe le type de cancer, l'âge, le sexe, le stade de la maladie...
- Important d'en parler pour la majorité des patients
- **Partenaires aussi touché.e.s :**
 - Dynamique du couple impactée
 - Plus de dysfonctions sexuelles chez les partenaires

Pourquoi on n'en parle pas ?

Gêne
Double tabou

FEMMES

SOIGNANTS



- Sexualité au second plan
 - « Guérison avant tout »
 - « Prix à payer »
- Interlocuteur/lieu pas toujours adapté.s

- Préjugés / fausses croyances
- Manque de connaissances
- Manque de temps

Sommaire

1. Santé sexuelle et cancer
- 2. Impacts du cancer sur la vie intime**
3. Comment gérer ?
4. Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy



« Pendant ma chimiothérapie, à chaque fois que je faisais l'amour, je serrais les dents.

*Aujourd'hui, le passage à l'acte me fait toujours peur...
Bien que je désire mon mari, une fois couchée, je fais semblant de dormir.*

Il n'arrive pas à le comprendre.

Pour lui, puisque je suis maintenant guérie, tout aurait dû revenir comme avant. »

AM, 51 ans.

Cancer de l'ovaire en 2014

Mieux Vivre – Préserver sa sexualité – ARC - 2021

Chimiothérapie
Chirurgie
Radiothérapie
Hormonothérapie
autres thérapies...



Fatigue
Troubles du sommeil



Bouffées
de chaleur



Douleurs
multiples

Cicatrices,
image modifiée



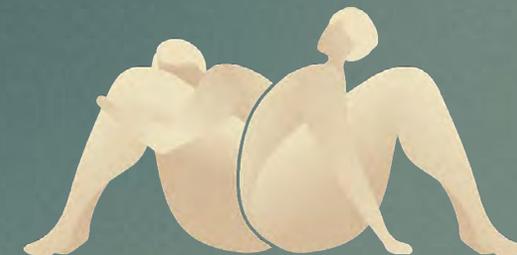
Modifications
du poids



**Sécheresse cutanéomuqueuse
+/- douleur**



**Difficultés
intimes et baisse
de désir/ plaisir**



Mais aussi et surtout...

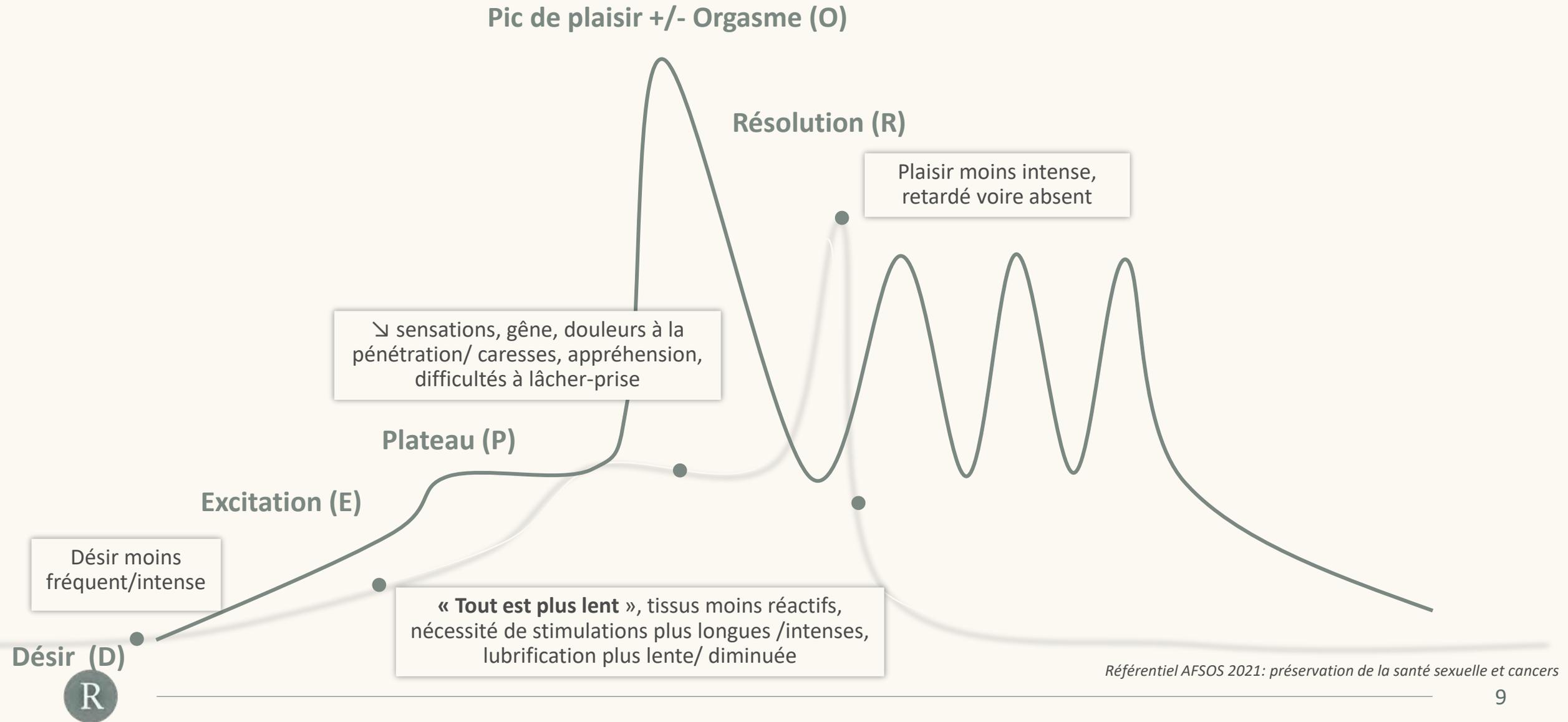
Troubles de l'image corporelle et de l'estime de soi



Impact sur la féminité :

- **Sein +++++**
- Cheveux, ongles, sourcils, etc.
- Silhouette, poids, cicatrices...

Possible altération de la réponse sexuelle



Sommaire

1. Santé sexuelle et cancer
2. Impacts du cancer sur la vie intime
- 3. Comment gérer ?**
4. Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Comment gérer?

La santé sexuelle peut être impactée de façon plus ou moins directe par les effets indésirables.

Impacts directs

Sphère génito-urinaire

Sécheresse, contracture,
douleurs et inconfort

- **Sécheresse :**
 - Routine: traitements locaux hydratants non hormonaux et huiles, sous-vêtements coton
 - Ponctuel : lubrifiants si relations sexuelles
- **Douleurs:**
 - Rechercher la cause: examen gynécologique
 - Contracture périnéale : relaxation/rééducation
- **Troubles plaisir, désir, image:** consultation spécialisée

Sensoriels

Perte de goût, mucite, odorat, modification
du toucher, des sensations

- Le plus souvent transitoires
- Rééducation
- Traitements antalgiques
- Adaptation...

Impacts indirects

Généraux

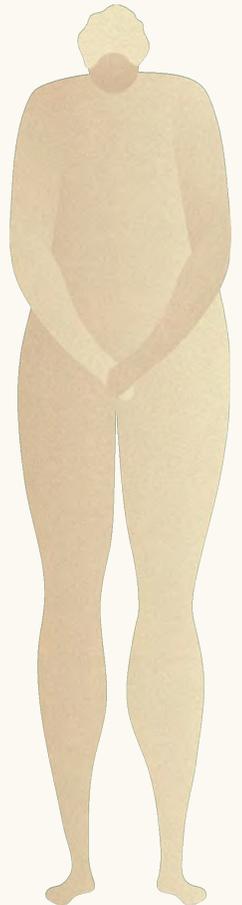
Fatigue, nausées, douleurs,
bouffées de chaleur

- **Alimentation équilibrée, arrêt tabac/OH**
- **Activité physique adaptée**
- **Soins de support :** *acupuncture/auriculothérapie, sophrologie, yoga, méditation, hypnose...*

Psychologiques

Anxiété, dépression, peurs multiples...

Travail en équipe : médecins, paramédicaux,
psychologues...
Associations, réseaux sociaux, communautés...



Comment gérer?

La santé sexuelle peut être impactée de façon plus ou moins directe par les effets indésirables.

Impacts directs

Sphère génito-urinaire

Sécheresse, contracture,
douleurs et inconfort

- **Sécheresse :**
 - Routine: traitements locaux hydratants non hormonaux et huiles, sous-vêtements coton
 - Ponctuel : lubrifiants si relations sexuelles
- **Douleurs:**
 - Rechercher la cause: examen gynécologique
 - Contracture périnéale : relaxation/rééducation
- **Troubles plaisir, désir, image:** consultation spécialisée

Sensoriels

Perte de goût, mucite, odorat,
modification du toucher, des sensations

- Le plus souvent transitoires
- Rééducation
- Traitements antalgiques
- Adaptation...

Impacts indirects

Généraux

Fatigue, nausées, douleurs,
bouffées de chaleur

- **Alimentation équilibrée, arrêt tabac/OH**
- **Activité physique adaptée**
- **Soins de support :** *acupuncture/auriculothérapie, sophrologie, yoga, méditation, hypnose...*

Psychologiques

Anxiété, dépression, peurs multiples...

Travail en équipe : médecins, paramédicaux,
psychologues...
Associations, réseaux sociaux, communautés...



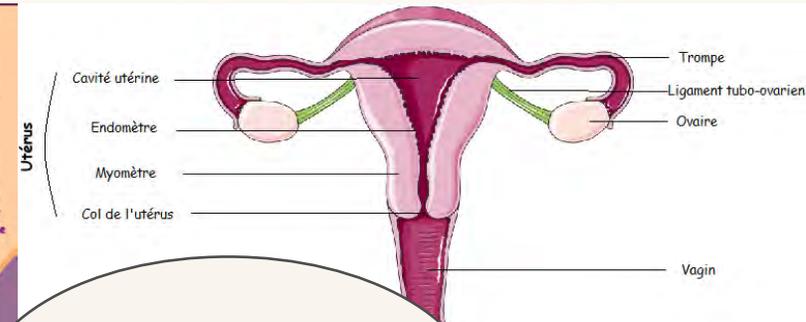
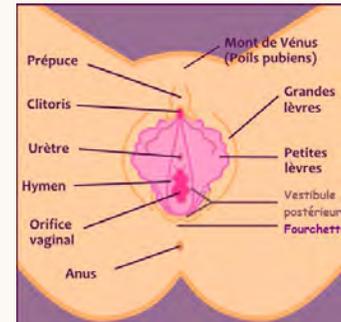
Comment gérer?

Sécheresse muqueuse

Ménopause induite (chimiothérapie, hormonothérapie...) ou déjà installée mais aggravée par les traitements

LOCALISER LA SÉCHERESSE : vulve – vagin?

- Symptômes ++
- +/- Examen gynécologique



Routine de soins!

TRAITEMENT LOCAL :

- **Hydratant** (non hormonal : ac. hyaluronique+++) → hydrater
- **Lubrifiant**: → faire glisser
- Confort : huiles/beurre de karité, sous-vêtements adaptés



/!\ Non remboursé

Conseil: voir si aide mutuelle / aller dans grande parapharmacie



Comment gérer?

Douleurs

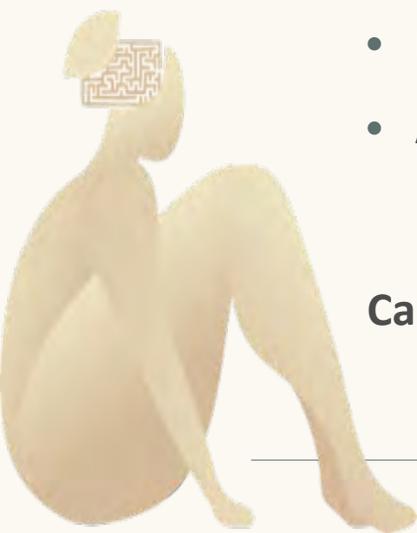
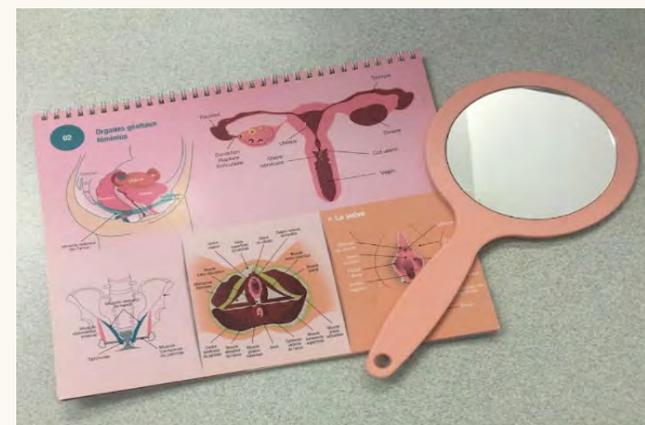
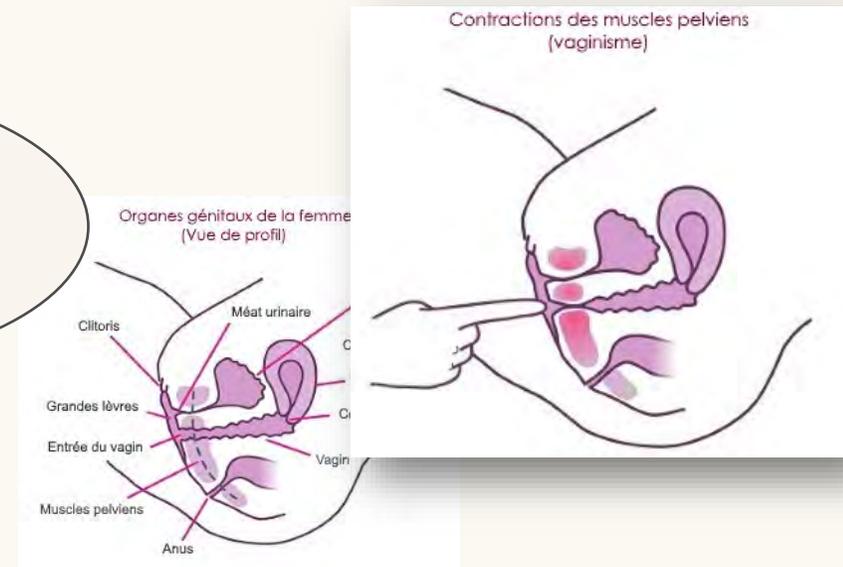
Identifier la cause!
Examen gynéco

Sécheresse muqueuse/ inconfort?

Contraction périnéale réflexe surajoutée?

- Mécanisme de défense, **involontaire**
- Explications, planches anatomiques/schéma
- **Relaxation** et rééducation périnéale (kiné/sage-femme) +/- psy?
- Adaptation de la sexualité, travail en équipe si partenaire

Cause gynécologique: infection, dermatose, endométriose...



Comment gérer?

Focus troubles de l'image et du désir

Difficultés image du corps

- Fréquent, certains organes plus à risque: sein, stomie... mais peu importe le cancer
- Deuil de l'avant – certains changements irréversibles
- Ça prend du temps
- Se réapproprier son corps, en prendre soin
Miroir, se toucher, sport, danse face au miroir, tatouage...
- Poser ses limites avec le/la partenaire



Baisse de désir

- Multifactorielle+++++++ et fréquente!
- Dédiaboliser les traitements nécessaires : « Depuis que je suis sous XXX ... »
- Nombreux ingrédients: contexte, complicité, moments à 2, étapes entre la tendresse et la sexualité...

S'adresser à un spécialiste

Pas de traitement magique

Temps+++

Travail seul.e

Et à 2 → impliquer partenaire

Communication/équipe





« Ma femme m'a fait remarquer que je touchais davantage son sein opéré que l'autre. Inconsciemment, je crois que j'essaie de lui montrer que ses cicatrices ne me dérangent pas, que rien n'a changé.

L'avoir vue se battre contre ce cancer l'a rendue encore plus belle »

P, époux d'une patiente ayant eu un cancer du sein en 2019

Mieux Vivre – Préserver sa sexualité – ARC - 2021

Sommaire

1. Santé sexuelle et cancer
2. Impacts du cancer sur la vie intime
3. Comment gérer ?
- 4. Consultation de santé sexuelle à
Gustave Roussy**

Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Une consultation de santé sexuelle existe à Gustave Roussy

Dédiée à la sphère gynécologique, intime et sexuelle.

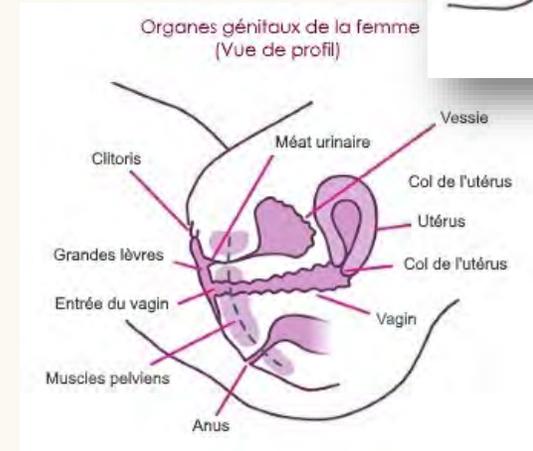
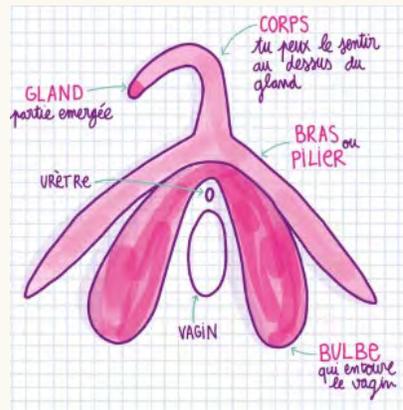
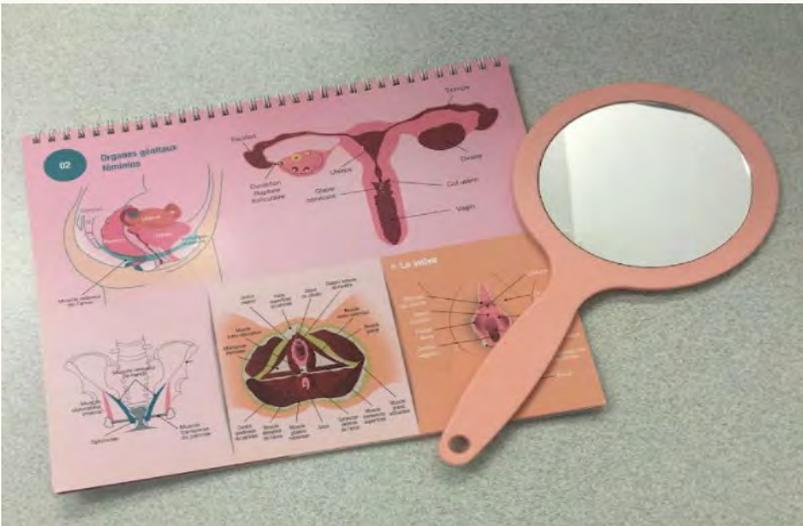
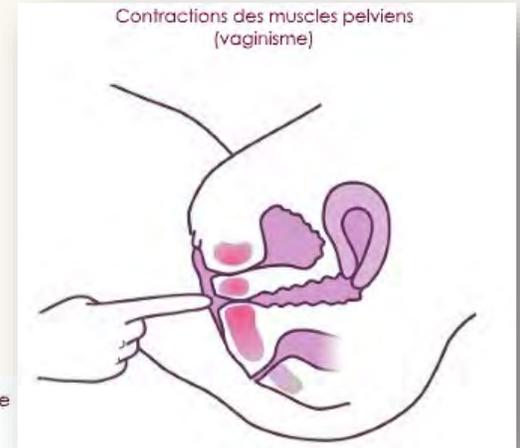
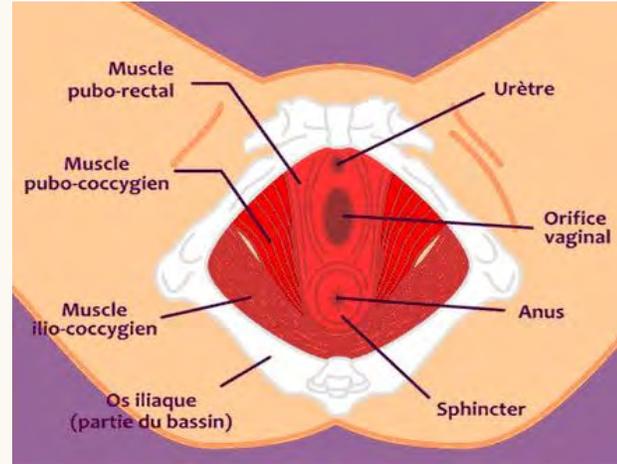
Un lieu privilégié d'échanges et d'écoute afin de trouver des solutions ensemble

Pour toute personne ayant des questions ou des difficultés intimes ou sexuelles
Le/la partenaire est bienvenu.e

Dr Marion AUPOMEROL
Gynécologue Médicale - Sexologue



Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy



Consultation de santé sexuelle à Gustave Roussy

Lire/ Regarder



Ecouter



Suivre



Jouer





Briser le silence

Les troubles de la sexualité sont **fréquents** pendant et/ou après un cancer...

... ils peuvent être **transitoires** ou **durer** dans le temps...

... il est donc important d'en parler car des **solutions existent !**

Santé sexuelle - ressources

Comment trouver un sexologue : www.trouverunsexologue.fr
www.santesexuelle.org
<https://snms.org/doctors/>
<https://www.snsc.fr/trouver-un-sexologue>

Contenu digital informatif:

- Plateforme santé sexuelle Doctical : <https://doctical.com/>
- Charles.co clinique digitale en santé sexuelle: <https://www.charles.co/>
- Ressources sur les sites d'associations patients: IMAGYN, ANAMACAP, CerHom...

MERCI

Dr Marion AUPOMEROL

Gynécologue Médicale – Sexologue

marion.aupomerol@gustaveroussy.fr

Remerciements : Malakoff Humanis