Une fiche repère donne des informations générales sur une thématique ainsi que des informations sur les structures d'aides pour les patients. Elle oriente également le patient vers la bibliothèque cancer colorectal permettant d'aller plus loin sur une thématique.

VIE INTIME ET SEXUALITÉ

La maladie et ses traitements altèrent souvent la vie intime et la sexualité. Certaines personnes risquent de se désintéresser des relations sexuelles lors du processus du diagnostic et du traitement. Pour d'autres, la vie intime du couple est fortement impactée. Parfois, les difficultés viennent du partenaire. Si ces bouleversements apparaissent, ils sont le plus souvent temporaires. Il est important d'en parler à son partenaire, son médecin ou son équipe de soins, qui peuvent aider à les gérer.

Ne jamais prendre de médicament sans l'avis de votre médecin ou pharmacien. Parlez à votre médecin ou votre pharmacien de tout effet indésirable ressenti au cours du traitement.

POURQUOI DES TROUBLES SEXUELS ?

Que l'on soit célibataire ou en couple, de multiples facteurs peuvent occasionner des troubles de la vie intime et sexuelle pendant et après le traitement :

- **la maladie elle-même** : fatigue, troubles du sommeil, douleurs ;
- **les traitements** : effets secondaires de la chimiothérapie ou des rayons, conséquences de la chirurgie, appropriation d'une stomie ;
- **l'état psychologique sous-jacent** : baisse de moral, culpabilité, anxiété ;
- **l'altération des relations sociales** : perte de l'estime ou de la confiance en soi.

QUELS TROUBLES ET QUE FAIRE ?

Les troubles sont différents et variables d'un patient à l'autre. Dans la plupart des cas, ils peuvent être améliorés et traités grâce à des conseils appropriés. Le médecin traitant peut, de son côté, proposer une orientation complémentaire vers un autre professionnel (psychologue, sexologue).

TROUBLES PSYCHOLOGIQUES

L'annonce du diagnostic, les traitements ou encore la crainte de la rechute peuvent entraîner altération de l'image de soi, anxiété ou dépression. Ces troubles sont, à eux seuls, suffisants pour affecter la vie intime.

Que faire ?

- En parler avec son partenaire.
- Se faire accompagner par les professionnels de santé (via des informations appropriées, des conseils, un suivi psychologique…).
- Recourir à des soins de support qui, en améliorant le quotidien, contribuent à restaurer le bien-être et l'estime de soi (activité physique adaptée, équilibre alimentaire, soins apportés à soi-même pour se réapproprier son corps).

Présence d'une stomie

En affectant la confiance et l'image de soi, la stomie peut être difficile à vivre sur les plans psychologique, physique et relationnel au sein du couple.

Les conseils à suivre : apporter un choix tout particulier aux vêtements et sous-vêtements, garder une partie de ses vêtements, tamiser la lumière, garder sa stomie bien installée et propre, demander des conseils pour adapter au mieux son matériel.

TROUBLES DU DÉSIR

Le cancer et ses traitements peuvent avoir un impact sur le désir. Le trouble du désir est normal, transitoire et réversible.

Que faire ?

- Se laisser du temps.
- Accepter cette situation délicate.
- Maintenir une complicité physique et émotionnelle avec son partenaire.
- Communiquer avec tendresse et complicité.

TROUBLES DE L'EXCITATION

Chez la femme, ces troubles se caractérisent par une modification et/ou une diminution des sécrétions et de la lubrification vaginales. Chez l'homme, ils peuvent se traduire par une atteinte de la capacité érectile.

Que faire ?

- Sécheresse vaginale : utiliser un gel lubrifiant ou des ovules, ou d'autres techniques permettant de lubrifier et de restaurer la muqueuse vaginale.
- Troubles de l'érection : échanger avec son médecin sur la possibilité de prendre un médicament dit « sexoactif » (par voie orale ou locale).

TROUBLES DE L'ORGASME ET DE L'ÉJACULATION

Le trouble de l'orgasme est un symptôme fréquent, qui peut être de nature physique (lié à une atteinte corporelle) ou psychologique (associé à l'image de soi ou la confiance en soi).

Que faire ?

- Pratiquer des exercices de relaxation ou d'autres approches basées sur la réduction du stress et/ou sur l'amélioration de la relation.

DOULEURS

Toute douleur peut perturber les rapports sexuels (douleurs vulvo-vaginales, périnéales, péniennes ou anales ; douleur abdominales, musculaires, cicatricielles…).

Que faire ?

- En parler à son partenaire, qui pourra alors être plus à l'écoute des signaux de votre corps et de vos émotions et éviter les régions ou les activités causant ces sensations désagréables.
- Suivre des séances de kinésithérapie (rééducation périnéale…).

En collaboration avec :

afa Crohn · RCH · France

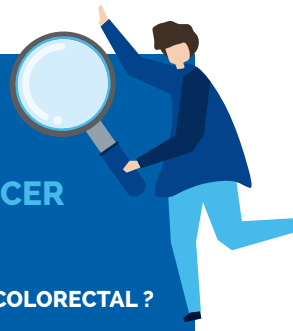
mon réseau® cancer colorectal

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

PATIENTS en réseau

Avec le soutien de :

Pierre Fabre



EN SAVOIR +

GÉNÉRALITÉS SUR LE CANCER COLORECTAL

- **Guide « QU'EST-CE QUE LE CANCER COLORECTAL ? UN GUIDE POUR LES PATIENTS »**
  ESMO, European Society for Medical Oncology
- **Brochure « BIEN VIVRE PENDANT UN TRAITEMENT DU CANCER »**
  ECPC, European Cancer Patient Coalition
- **Guide « UN GUIDE DESTINÉ À L'AIDANT D'UNE PERSONNE SOUFFRANT D'UN CANCER COLORECTAL »**
  DICE, Digestive Cancers Europe

LA VIE SEXUELLE PENDANT ET APRÈS UN CANCER

- **Brochure « SEXUALITÉ ET CANCER »**
  La Ligue contre le cancer
- **Vidéo « CANCER SEXUALITÉ ET VIE INTIME »**
  AFSOS, Association Francophone des Soins Oncologiques de Support
- **Dossier « RELATIONS SEXUELLES »**
  INCa, Institut National du Cancer
- **Brochure « SEXUALITÉ, INTIMITÉ ET CANCER »**
  Société canadienne du cancer
- **LES CAFÉ SEXO DE LA MAISON ROSE**

ACCOMPAGNEMENT

- **LA LIGUE PRÈS DE CHEZ VOUS**
  La Ligue contre le cancer

Sources rédactionnelles :

Brochure « sexualité et cancer » – La ligue contre le cancer // « Traitement du cancer colorectal » ; « Soins de soutien pour le cancer colorectal » – Société canadienne du cancer // « Vie après le cancer » – INCa (Institut national du cancer)

Réalisée par ACS : www.ac-sante.com – ©Fizkes_AdobeStock