



## 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

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

- Difficultés possibles **peu importe** le type de cancer, l'âge, le sexe, le stade de la maladie...
- Certains **organes plus à risque** de difficultés
- **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*

# Focus sur l'hormonothérapie

Tamoxifène  
Anti-aromatases  
Agonistes de la LHRH



Fatigue  
Troubles du sommeil



Troubles de la mémoire et  
de la concentration



Douleurs  
multiples

Bouffées  
de chaleur



Modifications  
du poids



Sécheresse cutanéomuqueuse  
+/- douleur



Difficultés  
intimes et baisse  
de désir/ plaisir



Mais aussi et surtout...

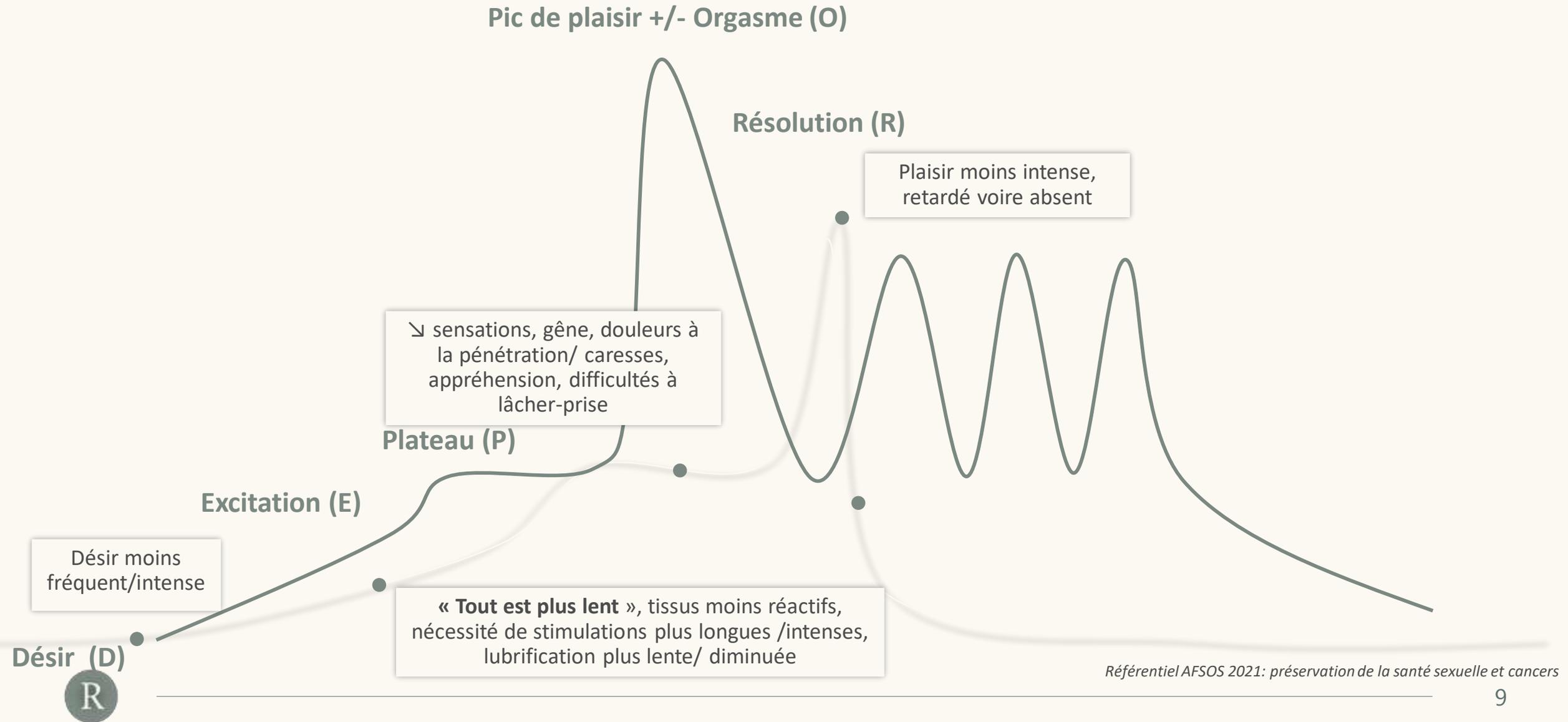
## Troubles de l'image corporelle et de l'estime de soi



Impact sur la féminité :

- **Sein +++++**
- Cheveux, ongles, sourcils, etc.
- Corps

# 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...



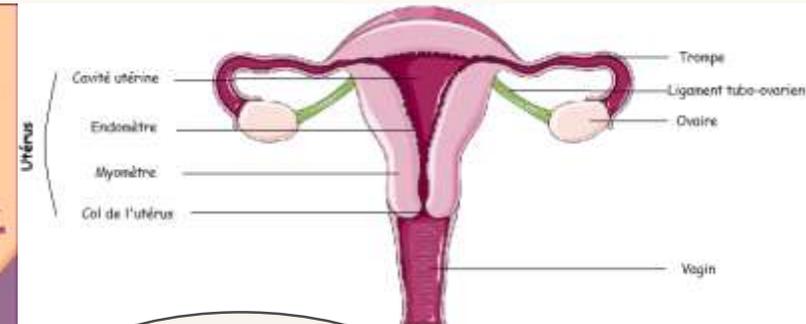
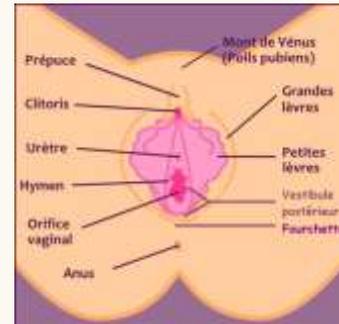
# Comment gérer?

## 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*

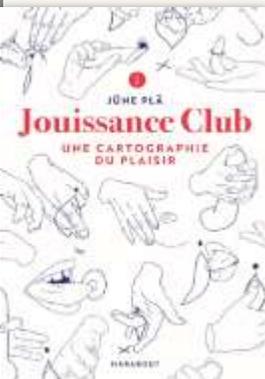
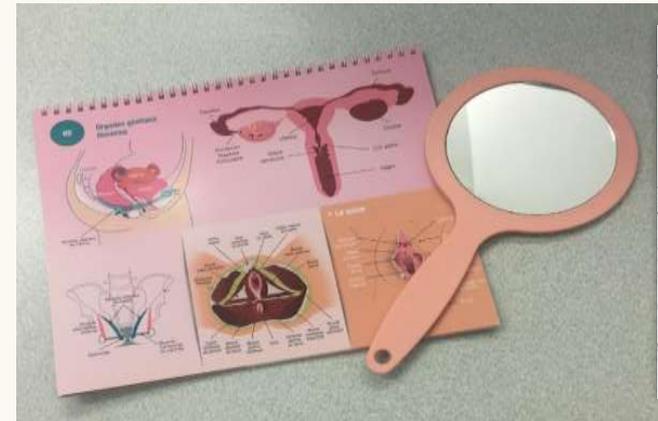
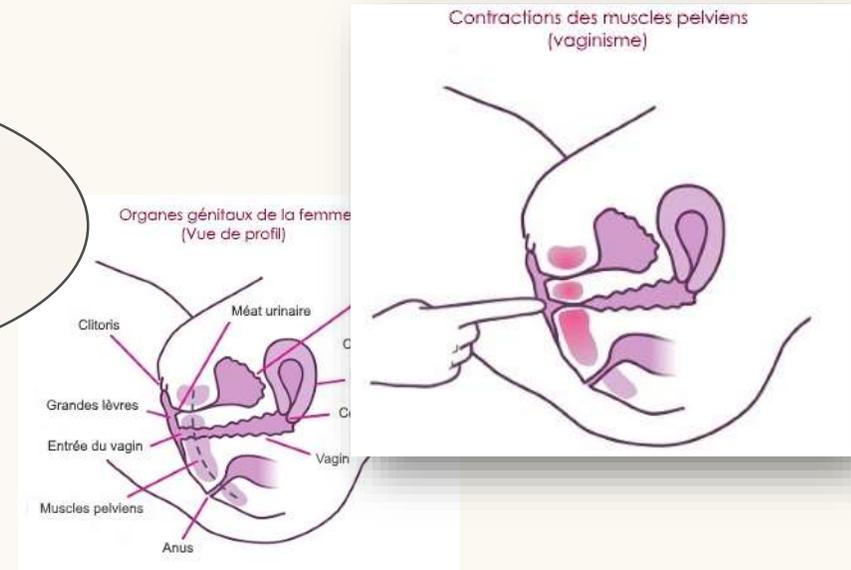
Identifier la cause!  
Examen gynéco

Sécheresse muqueuse/ inconfort?

Contracture périnéale 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

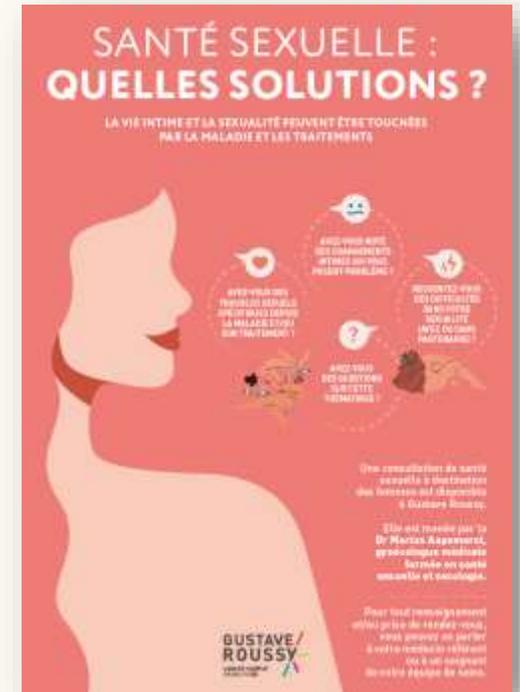
**Une consultation de santé sexuelle existe à Gustave Roussy**

Dédiée à la sphère gynécologique, intime et sexuelle.

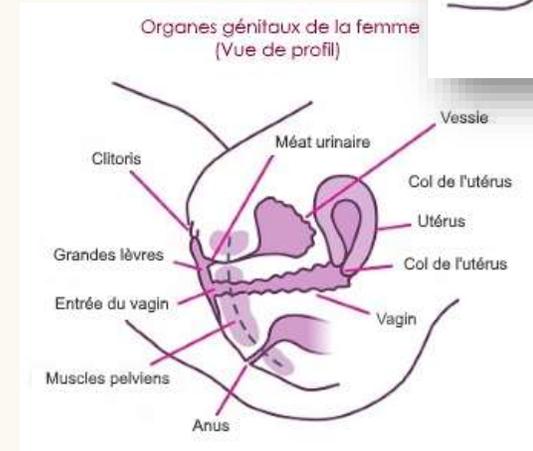
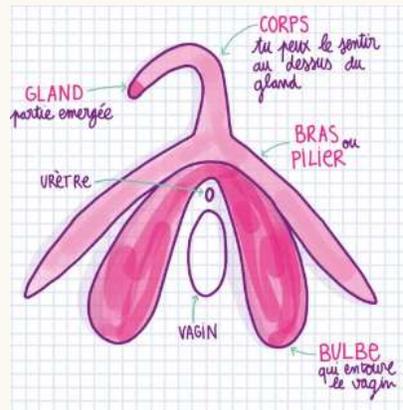
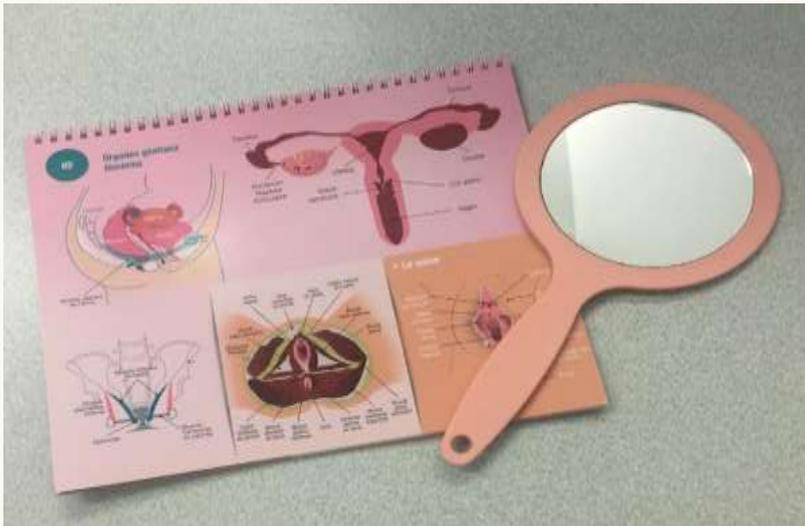
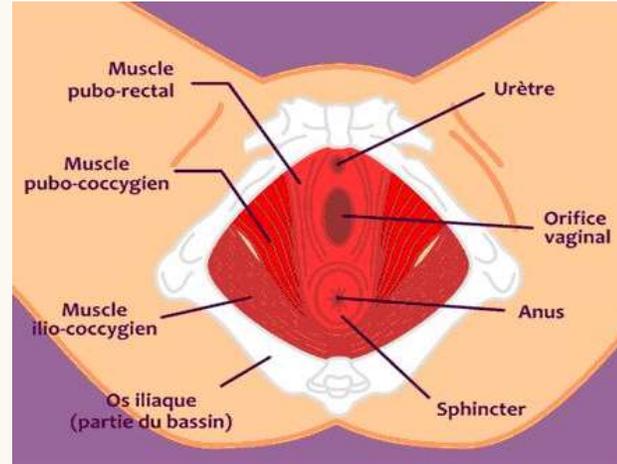
**Un lieu privilégié d'échanges et d'écoute** afin de trouver des solutions ensemble

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](http://www.trouverunsexologue.fr)  
[www.santesexuelle.org](http://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*