

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>11</b>
<b>Partie 1 : Quand tout a commencé</b>	<b>15</b>
<i>L'annonce du diagnostic</i>	<i>17</i>
A 30 ans ou 40 ans	18
A 50 ans	18
A 70 ans	18
L'annonce du diagnostic à la mammographie	22
Peur de perdre	24
<i>Le programme thérapeutique adapté selon les différentes situations et le désir de la patiente</i>	<i>27</i>
Anatomie et physiologie du sein	27
Genèse du cancer	29
Caractéristiques d'une cellule cancéreuse	31
Différents types de cancer du sein	32
Changement de mode de vie : thérapeutique accessible à tous	35
Indications thérapeutiques	39
Post-opératoire immédiat	43
Éléments de surveillance	45
<i>Oser dire quand on a mal</i>	<i>51</i>
Définition de la douleur	51
Mécanismes de la douleur	52
Osez dire votre double douleur	58
La crise douloureuse	59
Le pouvoir du silence	61
La dépression	62

Déjouer les pièges des douleurs	64
L'art de mourir	67
<b>Partie 2 : Après le cancer</b>	<b>73</b>
<i>Accepter son nouveau corps</i>	75
Sentiments de décalage	80
Vivez avec votre fatigue	83
Un remède, métamorphosez-vous dans le rire	90
Lutte contre la fatigue	92
L'exercice physique permet de lutter contre la fatigue	92
Acceptez votre nouvelle féminité	93
Aquathérapie	95
<i>Reconstruction mammaire</i>	99
Prothèse mammaire externe	100
Prothèse mammaire	101
Difficultés techniques de pose	109
<i>Impact familial et social</i>	125
Un témoignage porteur d'espoir	128
Recueil de témoignages	129
Comment rendre la vie plus belle aux patientes atteintes de cancer du sein ?	132
Bien vivre avec un cancer du sein	134
<i>Projets de vie</i>	135
7 qualités humaines	136
7 règles d'or	137
Changer le regard social sur le cancer	137
La puissance du sourire	138
Trouvez votre projet de vie	139
N'abandonnez jamais	140

<i>Ostéoporose, un risque réel</i>	143
Rôle de l'os	144
Qu'est-ce que l'ostéoporose ?	145
Traitement contre l'ostéoporose	147
Soulagement de la douleur, rééducation	150
Risque ostéoporique	151
Réflexions philosophiques	153
<i>Retentissement des traitements</i>	155
Retentissement de la chirurgie	157
Retentissement de la radiothérapie	158
Retentissement de la chimiothérapie	160
Retentissement des traitements hormonaux	164
Retentissement des traitements multiples	170
Récapitulatif de surveillance	170
<i>Apport de la vitamine D</i>	173
Physiologie	173
Rôle de la vitamine D	174
Carence en vitamine D	175
Traitement de la carence en vitamine D	176
<i>Gérer sa sexualité</i>	179
Perte de cheveux	181
Atteinte d'un organe noble féminin, le sein	194
La fatigue	197
<i>Art thérapie</i>	201
J'ai commencé en pédiatrie	201
L'art dans la thérapie	203
Adonnez-vous à un art pour vous guérir	204
L'art thérapie du médecin	205

<i>Impact des hormones sur le cancer du sein</i>	211
Cancer du sein et vie hormonale	211
Cancer du sein et l'hormono-dépendance	214
Grossesse et antécédents de cancer du sein	217
Traitement de la ménopause avec antécédents de cancer du sein	219
Traitement de la ménopause sans antécédents de cancer du sein	220
Traitement de la ménopause précoce sans antécédents de cancer du sein	223
 <i>Stimuler sa mémoire</i>	 225
 <b>Partie 3 : Une équipe pluridisciplinaire</b>	 <b>233</b>
<i>Notre expérience</i>	235
Ton expérience au Vietnam	237
Diabète et cancer du sein	238
Thyroïde et cancer du sein	239
Hypercalcémie et cancer du sein	243
 <i>Centre pluridisciplinaire d'Antony</i>	 245
Le dépistage organisé du cancer du sein	248
 <i>Où trouver de l'aide ?</i>	 251
 Conclusion	 257