

# CANCERS GYNÉCOLOGIQUES : gestion de la douleur



**IMAGYN**

Initiative des Malades Atteintes  
de cancers Gynécologiques

Information Recherche Partage Sensibilisation Soutien

**IMAGYN** est une association de patientes atteintes de cancers gynécologiques et de proches. Elle a vu le jour en mai 2014 à l'initiative d'une dizaine de patientes et de proches qui souhaitaient s'unir pour rompre l'isolement trop fréquent dans ces maladies souvent taboues. IMAGYN s'est saisie de cinq missions : l'information, la sensibilisation, le soutien, le partage et la recherche. Avec l'obtention de l'agrément national du ministère de la Santé des associations représentant les usagers de santé publique en 2019 et son renouvellement en 2023, IMAGYN s'est vu confier une sixième mission : la défense des droits des usagers.

---

## > NOS ACTIONS

Lors de la mise en œuvre de ces six missions, de nombreuses actions ont vu le jour pour accompagner au mieux les patientes et leurs proches dans la maladie : un site Internet [www.imagyn.org](http://www.imagyn.org), une documentation à destination du grand public, des patientes et des proches, des lignes téléphoniques avec [IMAGYN Écoute](#) et des [Cafés IMAGYN](#) animés sur tout le territoire par les référentes bénévoles de la vingtaine d'antennes IMAGYN.

## POURQUOI CE LIVRET ?

Lors de discussions avec les patientes et les proches de patientes, un sujet revient de façon récurrente : la douleur, avant, pendant et après la maladie et les traitements.

Depuis dix ans, la recherche et l'accompagnement ont heureusement progressé et les patientes atteintes de cancers gynécologiques vivent mieux et plus longtemps. Nous nous devons d'accompagner les patientes dans leur vie de femme pendant cette période : gagner des mois et des années de vie est important, mais pouvoir vivre sans douleur est essentiel.

IMAGYN a conçu ce livret pour éclairer sur le champ des possibles en matière de prise en charge des douleurs pendant la maladie et, de façon générale, pour donner des clés à toutes celles qui traversent ces moments difficiles. Il a été pensé pour être accessible à toutes et à tous. Nous espérons qu'il pourra vous aider tout au long de votre parcours.

---

Pour nous contacter : [imagyn.asso@gmail.com](mailto:imagyn.asso@gmail.com)  
Retrouvez toutes les informations sur [www.imagyn.org](http://www.imagyn.org)

---



## Comprendre **ce qui vous arrive**

Vos douleurs et <b>votre maladie</b> .....	4
<b>Les effets des traitements</b> sur votre corps .....	6
Savoir <b>s'écouter</b> .....	8

## Prendre en charge **la douleur**

<b>Évaluer</b> sa douleur .....	12
Les médicaments pour <b>apaiser la douleur</b> .....	14
La prise en charge <b>de la douleur à l'hôpital</b> .....	16
Traiter les douleurs <b>chroniques</b> .....	18

## **Des soins de support** pour apaiser la douleur

Ne pas négliger la <b>dimension psychologique</b> .....	22
<b>L'hypnose</b> contre la douleur .....	24
Gérer la douleur <b>grâce à l'acupuncture</b> .....	26
Prendre du <b>temps pour soi</b> .....	28
Parlons simple, <b>parlons mieux</b> .....	30

## IMAGYNEZ, VOUS ET NOUS, CONTRE LA DOULEUR

Une femme atteinte d'un cancer gynécologique est affectée de multiples façons, puisqu'un cancer gynécologique touche aux questions de féminité, de sexualité et de fertilité. Dans son corps, quand les symptômes qu'elle ressent deviennent une douleur. Dans sa tête, lorsque la persistance des douleurs enferme et empêche, et que la maladie devient un obstacle à une vie de qualité, apaisée et épanouissante.

Pourtant, il existe des ressources et des personnes vers qui se tourner. Des équipes spécialisées peuvent être disponibles, à tout moment, dans le parcours qui vous lie à la maladie. Si la douleur s'invite, vous pouvez accéder au soutien et à l'expertise dont vous avez besoin, et aux traitements nécessaires pour apaiser la douleur. En relais de vos équipes de référence, d'autres praticiens peuvent vous apporter un regard complémentaire sur votre situation : médecins, infirmières, psychologues, psychomotriciens, kinésithérapeutes, acupuncteur, hypnothérapeute et bien d'autres.





# Comprendre **ce qui vous arrive**

---

Vous avez un cancer gynécologique et vous craignez d'avoir mal ou ressentez déjà des douleurs que vous ne savez ni expliquer, ni gérer. Qu'elle soit physique ou émotionnelle, la douleur est une composante de la maladie et varie en intensité selon les personnes. Il est crucial de ne pas la laisser s'installer. Ce chapitre vous aide à comprendre pourquoi vous avez mal et à mieux apprivoiser vos douleurs.

COMPRENDRE  
CE QUI VOUS  
ARRIVE

# Vos douleurs et votre maladie

La douleur, c'est quelque chose qu'il ne faut jamais minimiser, jamais cacher. Elle nous alerte lorsque quelque chose ne va pas dans notre corps, comme un signal que notre organisme nous envoie pour dire qu'il y a un problème. Il faut donc la reconnaître pour éviter qu'elle ne s'installe.

## Reconnaître votre douleur pour mieux la comprendre

La douleur est personnelle et complexe. Personnelle, car son apparition et son intensité dépendent de la personne qui la ressent, de son état physique et émotionnel. Complexe, car c'est une réaction qui peut être déclenchée par plusieurs mécanismes physiques.

**Toutes les douleurs ne se manifestent pas de la même façon et ne nécessitent pas les mêmes prises en charge.**

## Les douleurs liées à la maladie

Le cancer progresse souvent silencieusement, mais il peut devenir douloureux quand il atteint une partie sensible du corps. Les douleurs associées peuvent être de différents types.

## Il n'y a pas de malade imaginaire

**Votre douleur n'est pas dans votre tête. Faites confiance à votre ressenti : si vous avez mal, vous avez mal. Surtout que personne ne peut ressentir ce que vous ressentez, au même endroit, au même moment. Il faut vous faire confiance et vous poser les bonnes questions : d'où vient cette douleur ? Comment se manifeste-t-elle ? Est-elle liée à la tumeur ou à sa prise en charge ? N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.**

## Les douleurs nociceptives

**Ce sont les douleurs les plus courantes. On les connaît depuis l'enfance lorsqu'on se blesse, qu'on se coupe ou qu'on a mal au ventre.**

Ce sont des douleurs tellement banales qu'il est difficile pour une femme atteinte d'un cancer gynécologique de les associer à la maladie.

### Comment les reconnaître ?

Le plus souvent, il s'agit d'une douleur aiguë. Par exemple, une femme atteinte d'un cancer des ovaires peut ressentir des douleurs abdominales et/ou pelviennes, localisées dans la partie basse du ventre, ainsi que des douleurs digestives. Ces douleurs nociceptives peuvent aussi être liées aux suites d'une opération ou déclenchées par les examens, les pansements ou les prises de sang. Soyez attentive aux signaux de votre corps et n'attendez pas pour consulter votre médecin.

## Les douleurs neuropathiques

La prise en charge médicale du cancer, en particulier par chimiothérapie, peut être à l'origine d'un dysfonctionnement du système nerveux. Endommagé, il n'exerce plus son rôle normalement.

**Des sensations douloureuses et inhabituelles peuvent survenir et prendre la forme de crises soudaines et d'intensité variable, sans qu'il y ait de raison apparente.**

### Comment les reconnaître ?

Les douleurs neuropathiques peuvent se traduire par :

- ▶ des sensations de fourmillement, de brûlure, de décharge électrique, voire de coups de poignard ;
- ▶ des douleurs liées aux changements de température, comme un froid douloureux ;
- ▶ des picotements désagréables sur et sous la peau, pouvant rendre irritant le contact d'un simple vêtement ;
- ▶ des engourdissements, voire une diminution de la sensibilité de certaines zones du corps, un phénomène appelé hypoesthésie.



COMPRENDRE  
CE QUI VOUS  
ARRIVE

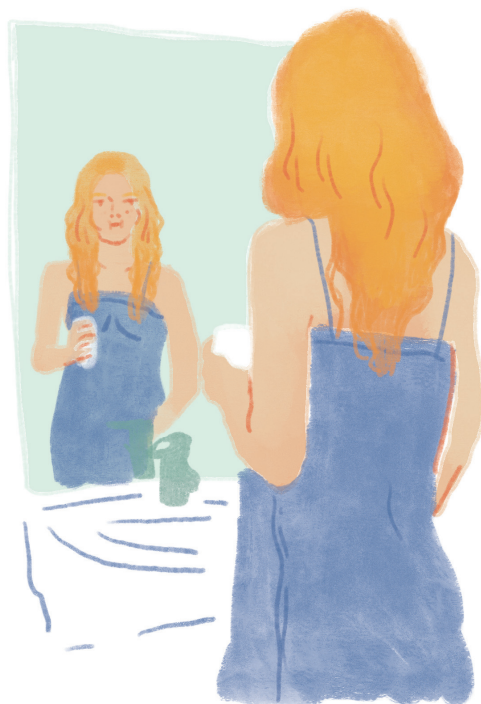
# Les effets des traitements sur votre corps

La chirurgie et les traitements contre le cancer peuvent entraîner des difficultés, et se transformer en douleur. Ce seront peut-être même les premières douleurs associées à votre maladie. Comprendre les suites des traitements vous permettra de mieux les anticiper et de les gérer, pour aller de l'avant.

## Les douleurs liées à la radiothérapie et à la chimiothérapie

La radiothérapie, c'est le recours à des rayons qui sont, en eux-mêmes, indolores. Mais en traversant des tissus non malades, ces rayons peuvent entraîner des inflammations et créer des douleurs. De même, la chimiothérapie, qui élimine la tumeur par l'envoi de médicaments dans tout le corps, peut avoir des effets secondaires. Ces deux traitements peuvent donc provoquer des réactions semblables : crampes d'estomac, vomissements, diarrhées ou encore sensibilisation de la peau (douleurs et rougeurs au niveau des mains et des pieds).

Ils peuvent surtout assécher les muqueuses du corps (bouche, nez, vagin et yeux).





## La douleur n'est pas un indicateur

Avoir ou ne pas avoir mal ne prédit ni l'efficacité du traitement ni une récurrence, même si la douleur est tardive. Chaque personne réagit différemment. Ne vous inquiétez pas non plus si vous ne ressentez pas de douleur après l'opération ou pendant les traitements. Écoutez simplement votre corps et les signaux qu'il vous envoie.

Vous pourriez avoir des sensations très désagréables au niveau de la bouche. Gonflement des gencives, sécheresse buccale et aphtes sont les symptômes d'une mucite qui peut être soulagée par des bains de bouche et en adaptant son alimentation.

### Les douleurs postopératoires

Juste après votre opération, vous pouvez éprouver des douleurs nociceptives : ce sont les suites de la chirurgie. Un hématome ou une infection peut apparaître au niveau de la cicatrice. Il est également possible que vous ayez des douleurs digestives. Il faut alors pouvoir évaluer cette douleur (*voir page 12*) et en parler à votre médecin.

### Les gestes médicaux douloureux

Durant votre prise en charge médicale, vous pourriez rencontrer

des gestes désagréables voire douloureux.

► **Lors d'une opération**, un ou plusieurs drains peuvent être placés pour évacuer les liquides (sang ou lymphes) de cicatrisation. La mise en place est souvent sans douleur, mais leur retrait ne l'est pas forcément. La pose et le retrait d'une sonde urinaire peuvent aussi être douloureux.

► **Si vous recevez une chimiothérapie par injection**, vous pourriez avoir recours à un cathéter à chambre implantable. Son installation peut créer des sensations désagréables, tirer et/ou causer des douleurs lors de la cicatrisation.

► **En cas de curiethérapie**, où des sources radioactives sont placées à l'intérieur ou à proximité de la tumeur, vous pourriez ressentir de l'inconfort et/ou des douleurs au site d'implantation pendant et après la procédure.

### Une personne avertie en vaut deux

La préparation est la clé. Une personne informée des conséquences possibles d'un traitement et des moyens pour les atténuer ressentira moins la douleur. Et savoir qu'une douleur est « normale » réduit le stress. Alors ne craignez jamais de poser vos questions à votre médecin, chirurgien ou anesthésiste : en quoi consiste l'opération ? Est-elle douloureuse ? Les douleurs vont-elles durer longtemps ? Quels soins (et alternatives si ceux-ci ne fonctionnent pas) sont disponibles pour soulager la douleur ?

COMPRENDRE  
CE QUI VOUS  
ARRIVE

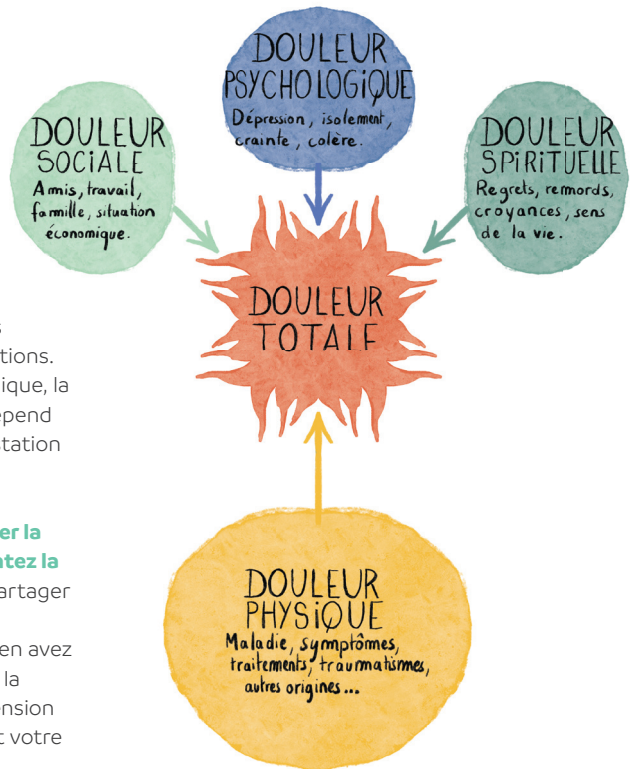
Savoir

# s'écouter

L'un des aspects les plus importants dans le traitement contre la maladie est de ne pas la laisser envahir toute votre vie, ni votre rapport à votre corps, ni votre quotidien. Il existe plusieurs façons pour prendre en main votre parcours de soin et réduire la place du cancer.

## Savoir en parler

Il n'y a pas de honte à ressentir de la douleur, encore moins à en parler ouvertement : auprès d'un·e professionnel·le de la santé pour trouver des solutions adaptées, comme avec vos proches pour partager vos souffrances physiques, mais aussi vos émotions. Car, dans un cancer gynécologique, la perception de la douleur ne dépend pas uniquement de sa manifestation physique. **Des facteurs psychologiques, sociaux et spirituels peuvent influencer la manière dont vous expérimentez la douleur.** Prenez le temps de partager ce que vous ressentez et de rechercher du soutien si vous en avez besoin. Surtout, ne laissez pas la douleur créer une incompréhension entre vous, votre entourage et votre équipe médicale.



## Savoir s'entourer

Un entourage compréhensif, à l'écoute et bienveillant est un élément important du parcours de soins. En vous entourant de personnes disposées à vous écouter, à vous aider, à prendre en compte ce que vous ressentez, vous vous donnez plus de chance de mieux vivre votre traitement et votre maladie. Cela vaut également pour votre équipe médicale : il faut pouvoir être franche et claire avec les professionnel·les de santé, qui sont les partenaires actifs de vos soins.

## Accepter de se faire aider

La fatigue accompagne très souvent les traitements. Toutes les petites tâches d'ordinaire faciles peuvent rapidement se transformer en fardeaux. Il est donc probable qu'il faudra vous arrêter de travailler et vous reposer, acceptez de ralentir vos activités. N'hésitez pas à vous appuyer sur vos proches, votre partenaire ou vos enfants s'ils en ont l'âge.


Selon votre état de santé et vos revenus, il est aussi possible de faire appel à une aide à domicile ou à des aides financières. L'assistant·e social·e de l'hôpital peut également vous orienter parmi les dispositifs et les financements qui existent : sécurité sociale, mutuelle, caisse d'allocations familiales, Ligue contre le cancer, associations...



*Au début de la maladie puis des traitements, je ne me sentais pas bien du tout et je me suis renfermée sur moi-même. Je préférerais ne pas imposer ma maladie à mon entourage. Tout n'était que douleur. En parlant avec mon médecin, il m'a conseillé de ne pas rester seule et de parler avec mon entourage. Ça m'a beaucoup aidée.*

**Isabelle, 52 ans**





# Prendre en charge **la douleur**

---

Maintenant que vous comprenez mieux votre douleur, comment la traiter ? Ou du moins, comment l'apaiser ? Pour chaque douleur, il existe un ou des traitements possibles. Dans cette partie, vous trouverez différents types de prise en charge médicale adaptés aux maux dont vous souffrez.

PRENDRE EN  
CHARGE LA  
DOULEUR

# Évaluer sa douleur

Il est important d'évaluer la douleur pour pouvoir la traiter correctement. Grâce à votre définition de votre douleur, de sa cause, de sa nature, de son intensité et de sa localisation, votre équipe médicale peut vous proposer le traitement le plus adapté pour vous soulager.

## Se poser les bonnes questions pour décrire sa douleur

Pour évaluer votre douleur, voici les questions que vous devez vous poser :

- ▶ **où avez-vous mal ?** Montrez à votre médecin la zone douloureuse le plus précisément possible. Dire que vous avez mal au dos ne suffit pas, détaillez où exactement ;
- ▶  **votre douleur irradie-t-elle ?** Elle peut, par exemple, partir du cou et irradier dans le bras ;
- ▶ **avez-vous mal** quand vous êtes en mouvement ou plutôt en repos ?
- ▶ **la douleur provoque-t-elle des insomnies ?** Toutes ces questions sont essentielles pour une évaluation fine qui aidera votre médecin à comprendre de quoi vous souffrez.

## Comment évaluer l'intensité d'une douleur ?

**L'intensité de la douleur s'évalue à l'aide d'échelles normalisées.** Cela peut être une échelle numérique : votre médecin ou un membre de l'équipe soignante vous demandera de noter votre douleur entre 0 et 10 ou entre 0 et 100. On peut aussi utiliser une échelle dite visuelle d'analogie qui consiste à déplacer un curseur sur une règle, allant de « pas de douleur » à une « douleur maximale imaginable ».



## Souffrez-vous d'une douleur neuropathique ?

Pour le savoir, votre médecin peut vous demander de répondre à un questionnaire, dit DN4. Il vous sera demandé de préciser les caractéristiques et les symptômes (voir page 5). Si vous obtenez le score de quatre « oui » sur dix, le test est dit positif et c'est que vous souffrez effectivement de douleurs neuropathiques.

## Évaluer l'efficacité des traitements

L'évaluation permet aussi de connaître l'efficacité antalgique des traitements médicamenteux. Si la douleur persiste malgré le traitement, il est possible qu'il ne soit pas adapté. Discutez-en avec votre médecin qui saura vous prescrire des solutions alternatives.

*Noter sa douleur entre 0 et 10 n'est pas chose évidente. J'avais juste mal. La première fois, je ne voyais pas trop l'utilité de cette note et j'aurais pu dire 12 comme 6. Et je ne voyais pas trop l'utilité. Mon médecin m'a expliqué que c'était un outil d'évaluation de l'intensité de la douleur permettant ensuite d'analyser l'efficacité des analgésiques et de trouver la ou les bonne(s) thérapie(s) pour contrer la douleur.*

**Carole, 36 ans**

## Ne pas minimiser la douleur

Même si la douleur vous paraît insignifiante ou que vous vous dites qu'elle est supportable, il ne faut pas la minimiser. Elle doit être signalée à votre équipe soignante. Car laisser la douleur s'installer et faire « son nid » pourrait bien la rendre chronique. S'enfermer dans la douleur n'est donc pas une solution.



PRENDRE EN  
CHARGE LA  
DOULEUR

# Les médicaments pour **apaiser** **la douleur**

Après avoir évalué sa douleur, reste à définir le traitement auquel celle-ci répondra le mieux. Selon que la douleur est nociceptive ou neuropathique, il est préférable d'avoir recours à des traitements médicamenteux bien spécifiques.

## Traiter les douleurs nociceptives

Les douleurs nociceptives répondent bien aux antalgiques, qui sont les médicaments les plus courants pour traiter la douleur. Ils agissent au niveau du système nerveux pour atténuer ou faire disparaître la douleur.

## Des paliers en fonction de l'intensité

Plus la douleur est intense, plus les antalgiques prescrits seront puissants.

► **Palier 1, douleur faible à modérée.** Les médicaments proposés sont le paracétamol et les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène. Leur action est limitée puisque augmenter leur posologie (la dose journalière) ne permet pas de réduire davantage la douleur et risque, au contraire, d'augmenter les effets indésirables.

► **Palier 2, douleur modérée.** La codéine, le tramadol ou le néfopam sont préconisés. Ils peuvent être associés aux antalgiques du premier palier car leurs modes d'action diffèrent.

► **Palier 3, douleur modérées à forte.** Ce palier regroupe les opioïdes forts comme la morphine, d'action immédiate ou prolongée, et ses dérivés (oxycodone ou fentanyl). Contrairement aux médicaments du premier palier, l'effet antidouleur de ces traitements augmente avec leur dosage. Cette posologie progressive et individuelle permet donc de soulager efficacement la douleur. Attention, les médicaments du palier 3 ne doivent pas être associés aux médicaments du palier 2.



## La morphine, un allié dans la gestion de la douleur

Bien que la morphine soit souvent associée à une certaine gravité, elle est l'un des antalgiques les plus efficaces pour « casser » la douleur avant qu'elle ne s'installe pleinement. Ensuite, soit la douleur disparaît d'elle-même, notamment en période postopératoire, soit la morphine est progressivement remplacée par d'autres traitements plus spécifiques.



### ⌋ Tout est une question d'équilibre

Un bon traitement soulage votre douleur tout en provoquant le moins d'effets indésirables possibles. En raison de leur puissance, les opioïdes des paliers 2 et 3 peuvent avoir d'importants effets secondaires :

- ▶ **constipation** : dès la prescription, il faut lutter contre la constipation en mangeant des fruits et légumes, en s'hydratant ou par la prise de laxatif;
- ▶ **nausées** : elles surviennent surtout au début du traitement et peuvent être contrôlées par des anti-nauséux;
- ▶ **somnolence** : en contrepoint de la perturbation du sommeil à cause de la douleur. Elle disparaît généralement en ajustant les doses.

Un surdosage se manifeste par une exacerbation de ces effets, mais également par des troubles de l'attention et/ou visuels, des cauchemars, des hallucinations, des douleurs musculaires ou encore une respiration difficile. Si vous soupçonnez un surdosage ou avez pris plus d'antalgiques que prescrits, alertez rapidement votre médecin.

### ⌋ Traiter les douleurs neuropathiques

Les douleurs, souvent dues aux médicaments de chimiothérapie, peuvent persister même après la fin des traitements. Pour les soulager, on peut **vous prescrire des anti-épileptiques ou des antidépresseurs**. Des traitements locaux tels que des emplâtres d'anesthésiques locaux peuvent également aider. Une désensibilisation des fibres nerveuses peut être réalisée avec des patches de piment.

PRENDRE EN  
CHARGE LA  
DOULEUR

# La prise en charge de la douleur à l'hôpital

Pour traiter directement la maladie, certains soins risquent d'être pénibles, voire douloureux. Votre équipe soignante peut alors avoir recours à des traitements préventifs ou curatifs pour soulager votre douleur, à préparer en amont et nécessitant un équipement bien spécifique.

## Avoir recours à une pompe à morphine

Pour soulager votre douleur postopératoire, il est possible que votre équipe soignante ait recours à un dispositif appelé pompe à morphine. **Cette technique permet à la patiente de s'auto-administrer de petites quantités de morphine, en appuyant sur un bouton dès l'apparition d'une douleur.** C'est un soulagement immédiat ! Vous ne serez donc pas obligée d'attendre le personnel soignant pour calmer vos maux. Afin d'éviter tout excès et tout risque de surdosage, des intervalles minimaux entre les doses sont bien sûr prévus.

## L'anesthésie péridurale

Connue comme anesthésie des accouchements, cette technique peut aussi être employée pour prévenir les douleurs postopératoires après la chirurgie du cancer de l'ovaire. Au bloc opératoire, l'anesthésiste introduit un cathéter, de la taille d'un cheveu, dans l'espace près de la colonne vertébrale, juste avant la membrane entourant la moelle épinière et les nerfs. Ce cathéter, laissé en place pendant trois à cinq jours, vous permet d'administrer vous-même de petites doses d'anesthésique local à l'aide d'une pompe que vous gérerez.

## Que faire contre les gestes douloureux ?

Certains gestes médicaux peuvent faire mal (voir page 6), mais il est possible de limiter la douleur. Dans un premier temps, vous pouvez demander **des explications sur la nature du geste et sa durée**. Si l'établissement le propose, vous pouvez aussi avoir recours à **une prémédication avec un anxiolytique**, à du **protoxyde d'azote** pour « déconnecter » et/ou à une **séance d'hypnose** avant ou pendant le geste (voir pages 24-25). Il est également possible de réclamer un **supplément d'anesthésique** durant un geste effectué sous anesthésie locale.



## Le suivi postopératoire

À la suite de votre opération, durant votre traitement et même après, un suivi régulier avec votre équipe soignante, votre médecin ou votre gynécologue est mis en place. C'est l'occasion de faire le point sur vos ressentis, sur les potentiels effets indésirables suite à l'opération ou liés au traitement et sur les soins complémentaires qui peuvent être nécessaires.

*Au réveil de l'intervention chirurgicale, la douleur physique est présente. Au bloc opératoire, j'ai eu une anesthésie péridurale durant laquelle un cathéter et une pompe m'ont été installés. Après avoir appris à m'en servir correctement, j'ai pu mieux contrôler ma douleur en m'auto-administrant des doses d'anesthésique local dès que je sentais la douleur revenir.*

**Pascale, 60 ans**

# PRENDRE EN CHARGE LA DOULEUR } Traiter les douleurs **chroniques**

Lorsqu'on laisse la douleur s'installer, celle-ci devient chronique et plus difficile à traiter. En plus des médicaments mentionnés précédemment, il est également possible de recourir à une méthode alternative pour la soulager. Cette technique d'analgésie non médicamenteuse s'appelle la neurostimulation électrique transcutanée ou TENS (pour *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* en anglais).

## { Comment fonctionne la TENS ?

La TENS est une des méthodes phares pour traiter les douleurs neuropathiques. Elle est réalisée à l'aide d'un stimulateur électrique relié à des électrodes autocollantes placées sur la peau, au niveau d'une zone douloureuse. L'impulsion électrique, envoyée par l'appareil vers les nerfs de la région douloureuse du corps, permet de bloquer le message de la douleur avant qu'il n'atteigne le cerveau. Elle active aussi la sécrétion d'antalgiques naturels comme les endorphines.

## { Pourquoi recourir à la TENS ?

Non médicamenteuse, non invasive et sans effets secondaires, cette méthode est une alternative ou un complément efficace à un traitement médicamenteux pour traiter les douleurs chroniques.

### **L'avantage avec la TENS est que vous retrouvez une autonomie dans la prise en charge de vos douleurs.**

Pas besoin d'aller à l'hôpital ou de demander l'aide d'un médecin, d'une infirmière ou d'un proche. Vous pouvez faire votre séance vous-même, à tout moment de la journée et selon les épisodes douloureux que vous traversez. Il y a tout de même un prérequis : demandez à votre médecin ou à un membre de votre équipe soignante de vous expliquer la pose et le fonctionnement de l'appareil pour un traitement personnalisé le plus efficace possible.



L'apparition de neuropathie, surtout aux pieds (orteils et voûte plantaire), est liée à la chimiothérapie. J'ai multiplié les bains de pieds pour me soulager. J'ai aussi utilisé la TENS. Une infirmière et un médecin algologue ont pris le temps de m'expliquer les utilisations possibles de la TENS. Grâce à l'ensemble de ces conseils j'ai appris à bien utiliser la TENS et donc à mieux soulager la douleur.

**Sophie, 47 ans**



## Comment s'équiper pour avoir recours à la TENS ?

En fonction des résultats de cette technique sur la patiente, l'appareil peut être acheté après les six mois de location et remboursé par la sécurité sociale, à condition d'être prescrit par un médecin spécialisé.

## Et si j'ai toujours mal ?

On parlera alors de douleurs chroniques persistantes, que vous pouvez ressentir pendant et même après votre traitement. Sur recommandation de votre médecin ou de votre oncologue, il est alors possible de **consulter dans un centre spécialisé : un Centre d'évaluation et de traitement de la douleur (voir le lexique en page 32).**

On pourra alors vous proposer d'autres médicaments ou une prise en charge par la radiologie interventionnelle (par exemple, pour la réduction de taille d'un ganglion) ou par la neurochirurgie (par exemple, l'implantation d'une pompe contenant un anesthésique local). Chaque problème a une solution, alors n'hésitez pas à contacter un centre.



# Des soins de support pour apaiser la douleur



En complément des traitements médicamenteux, d'autres techniques peuvent aider à soulager votre douleur et à améliorer votre bien-être. Il est important de trouver les méthodes qui vous conviennent : psychothérapie, hypnose, acupuncture, psychomotricité, méditation ou activité physique. Si certaines ne vous aident pas à un moment donné, ne les écartez pas définitivement, car elles pourraient vous être utiles plus tard.

SOINS DE  
SUPPORT

# Ne pas négliger la dimension psychologique

Le cancer est une maladie physique, mais il ne faut pas oublier l'aspect psychologique. Votre équipe médicale et soignante doit tenir compte de votre douleur physique et de vos douleurs psychologiques, spirituelles et sociales. Ce qui se passe dans votre tête compte aussi et affecte l'évolution de la maladie.



*Je suis une très grande anxieuse et tout ce qui m'est inconnu me perturbe énormément. Le manque de confiance en moi est terrible. Durant mon cancer, j'étais tellement atteinte émotionnellement que j'en ai même créé des symptômes. C'est en discutant avec ma psychothérapeute que je m'en suis rendu compte. J'ai donc essayé de suivre mon rythme physiologique et j'ai accepté que la maladie m'oblige à autre chose.*

**Christelle, 54 ans**





## La douleur n'est pas que physique

Les cancers gynécologiques génèrent à la fois une douleur physique et psychique. On pourrait parler d'une douleur « totale » (voir page 9). Il est donc crucial de considérer aussi ces autres types de douleur :

- ▶ la **douleur sociale** : des soucis financiers ou des problèmes au travail peuvent ajouter à votre peine ;
- ▶ la **douleur spirituelle** : des angoisses face à l'avenir peuvent affecter votre traitement ;
- ▶ la **douleur psychologique** : l'annonce de la maladie peut créer un trauma et générer un trouble de l'image corporelle. Colère, isolement, problèmes de couple et de famille ou difficultés sexuelles peuvent venir s'ajouter à la maladie.

## Des professionnels formés pour vous écouter

Si vous croyez que ces aspects de votre vie ne sont pas à discuter avec un professionnel de la santé durant votre maladie, détrompez-vous. Des psychologues sont spécialement formés pour fournir un soutien psychothérapeutique aux personnes souffrant physiquement, notamment dans les centres spécialisés en cancérologie.

**Ce sont des psycho-oncologues qui vous aident à exprimer les émotions liées à votre maladie, même après le traitement.**

## Ne pas sous-estimer l'aspect psychologique

Le soutien psychologique peut vraiment **aider à réduire la détresse et l'anxiété associées à la douleur**. Mettre des mots sur la douleur psychique, spirituelle ou sociale, c'est s'alléger d'un poids, d'une angoisse et de la sensation d'être « coupée en morceaux ». En discutant de vos douleurs, vous vous reconnectez avec vous-même, vous limitez les séquelles traumatiques et vous adaptez mieux à la maladie.



# L'hypnose

## contre la douleur

Loin d'être une pratique ésotérique réservée à quelques initiées, l'hypnose a fait ses preuves en tant que soin de support dans le traitement du cancer. Elle aide à mieux gérer la douleur grâce à un état de conscience modifié qui permet à la patiente de faire face à ses souffrances psychiques.

### L'hypnose, c'est quoi ?

L'état de conscience modifié provoqué par l'hypnose fait partie du fonctionnement normal de votre cerveau au quotidien. Pensez à ces moments où votre esprit s'évade et que vous avez la tête dans les nuages. Vous activez aussi cet état hypnotique lorsque vous écoutez de la musique, que vous faites du sport ou que vous vous promenez. Vous le déclenchez aussi lorsque vous apprenez une mauvaise nouvelle ou quand quelque chose ne va pas bien, ce qui arrive souvent quand vous êtes malade ou à l'hôpital.

### À quoi ressemble une séance d'hypnose ?

Contrairement à ce que son nom – du dieu grec du sommeil Hypnos – suggère, **l'hypnose invoque un état de pleine conscience**. Plus précisément d'un état de « focalisation », comparable à l'action d'un appareil photo qui fait le point sur ce que vous souhaitez capturer, laissant l'arrière-plan flou. L'hypnose fait en quelque sorte la même chose : en dirigeant votre attention sur un point précis, elle vous permet de prendre du recul et de percevoir les choses autrement. C'est un peu comme perdre la notion du temps lorsque vous êtes captivée par un bon film. Une fois le film terminé, vous revenez à l'instant présent et vos sensations et vos émotions semblent transformées. C'est ce que permet une séance d'hypnose.

## Que permet l'hypnose contre la douleur ?

L'hypnothérapeute utilise l'hypnose comme coadjuvant médical, c'est-à-dire comme aide pour améliorer les conditions et le confort d'un acte de soin ou pour mieux gérer une douleur aiguë ou chronique.

L'hypnose médicale est bien codifiée et tous les soignants formés signent une charte éthique. Nous sommes donc très loin de l'hypnose spectacle qui sert à divertir du public. Il existe différents types d'hypnose :

- ▶ **l'hypnoalgésie**  
pour prendre le contrôle de la douleur ;
- ▶ **l'hypnosédation**  
pour renforcer les effets calmants et relaxants naturels du patient ;
- ▶ **l'hypnothérapie** aide à mieux gérer les symptômes psychologiques.



## L'autohypnose, c'est possible ?

C'est même encore mieux ! En apprenant à pratiquer seule l'hypnose, vous vous donnez la possibilité d'améliorer votre état de santé et de mobiliser vos propres ressources quand vous en avez besoin. Une manière de participer activement à votre propre soin.

SOINS DE  
SUPPORT

# Gérer la douleur **grâce** à l'**acupuncture**

Pratique ancestrale venue d'Asie, l'acupuncture a conquis l'Europe avec son approche globale de l'être humain, considéré comme connecté à l'univers. Elle prend en compte les aspects psychiques et environnementaux pour soulager les maux. L'acupuncture est un allié à considérer contre la douleur lors de la chimiothérapie, de la radiothérapie et même de la chirurgie.

## Comment se déroule une séance ?

L'acupuncture<sup>1</sup> consiste à **piquer le corps de fines aiguilles en des points précis pour accéder à l'énergie qui y circule.**

Parfois, les aiguilles peuvent être remplacées par un laser doux pour chauffer le point (la moxibustion) ou par un massage au doigt (l'acupression). La stimulation de ces points active le système nerveux, aidant le cerveau à libérer de la sérotonine et de la noradrénaline, deux hormones responsables de l'effet analgésique.



## Qui prescrit ?

L'acupuncture peut être prescrite par le médecin traitant, l'oncologue ou le Centre de traitement de la douleur. Les séances peuvent alors être totalement prises en charge, dans le cadre du dispositif « affection de longue durée » (ALD).



*L'acupuncture m'a beaucoup aidée à supporter mes douleurs articulaires pendant la chimio. Je souffrais beaucoup de mes doigts principalement. Je ne peux que recommander.*

Sylvie, 44 ans

## Dans quel(s) cas ?

Pour gérer les douleurs liées aux traitements contre le cancer, aiguës ou chroniques, mais aussi pour supporter la fatigue ou diminuer les nausées et vomissements. Elle améliore la qualité de vie des patientes qui tolèrent difficilement certains analgésiques, avec par exemple d'importants effets secondaires. Sur le plan psychologique, l'acupuncture permet aux malades de mieux gérer l'anxiété, les troubles du sommeil voire les syndromes dépressifs, sans les inconvénients des traitements médicamenteux. Les contre-indications de cette pratique sont exceptionnelles.

## Quand et à quel rythme ?

**En prévention**, une séance d'acupuncture avant chaque chimiothérapie est idéale, de préférence dans les 48 heures précédant le traitement et en évitant les phases d'aplasie (risque d'infection) de certaines chimiothérapies. Par la suite, vous pouvez espacer les séances et en faire une tous les trois mois pour un suivi à long terme.

**En traitement curatif**, lorsque les symptômes sont déjà présents, notamment dans le cas des douleurs neuropathiques liées à la chimiothérapie, l'acupuncture reste très efficace, en particulier sa méthode dérivée : l'auriculothérapie.

# Prendre du temps pour soi

Dans le parcours contre le cancer, se réserver du temps à soi et rétablir l'équilibre entre corps et esprit est essentiel.

Heureusement, il existe des méthodes psychocorporelles qui peuvent aider. La méditation et la psychomotricité, par exemple, considèrent la personne dans sa globalité et peuvent offrir un bien-être physique et mental.

## Choisir sa méthode

Pour se relaxer, les méthodes ne manquent pas ! En plus de la méditation, il y a la sophrologie, le yoga, le tai-chi, la musicothérapie ou encore l'art-thérapie. Chacune de ces méthodes propose une voie vers une détente profonde. L'essentiel, c'est de tester jusqu'à trouver ce qui vous convient parfaitement.

### Prendre le temps de se recentrer

#### La méditation<sup>2</sup> développe la concentration et la clarté mentale.

Comme l'hypnose (voir page 24), cette pratique spirituelle favorise le bien-être et agit sur la santé mentale et physique, en augmentant la quantité d'endorphines (responsables du bonheur) et en diminuant les hormones du stress. Les bienfaits ? Réduction de l'anxiété et de la dépression, amélioration de la qualité du sommeil et renforcement du système immunitaire.

### Prendre le temps de se réapproprier son corps

La méditation apaise l'esprit et le corps par l'esprit, tandis que la psychomotricité le fait par le corps. Cette dernière a une manière unique de considérer le corps, les relations aux autres et l'environnement. Elle fait appel **aux fonctions sensorielles, motrices, ainsi qu'à l'état psychique, affectif et émotionnel.**

## Retrouver une sensation d'unité

Le ou la psychomotricien-ne accompagne l'expérience corporelle en aidant à comprendre à la fois les sensations ressenties (douleur ou gêne) et l'utilisation du corps : il est possible que vous ayez mal, à tel point que vous n'osez plus bouger. Le ou la psychomotricien-ne intervient pour vous aider à réapprendre à vous mouvoir avec confiance.

Cela fait appel à différentes techniques de détente et de relaxation : le toucher-massage, les enveloppements, les mobilisations douces (actives ou passives), les techniques respiratoires, la visualisation, la musique, le travail dans l'eau... L'objectif est de **lâcher des tensions, puis de retrouver des sensations corporelles agréables**. La fabrication d'endorphines (analgésiques naturels qui induisent une sensation de bien-être) va soulager les parties douloureuses et faire davantage exister les parties saines et solides.



*Une semaine après l'intervention, la douleur est partout en moi. La visite de la psychomotricienne est essentielle : la séance de relaxation et de respiration, guidée par sa voix, me permet de circonscrire la douleur, de ressentir l'intégralité de mon corps et même ressentir que certaines parties vont « bien ». Ça me donne l'impression de gagner en espace au niveau thoracique et abdominal.*

Angélique, 39 ans

## Où trouver un·e psychomotricien·ne ?

Dans certains centres de soins, mais aussi par le biais d'associations ou en consultation privée. Certaines mutuelles peuvent participer à la prise en charge.

# Parlons simple, **parlons mieux**

Adopter une routine saine requiert parfois de la discipline et de la motivation, mais vous verrez que c'est d'une aide précieuse pour lutter contre les douleurs physiques et psychiques.

## Rester active

C'est peut-être difficile – surtout dans les jours qui suivent les traitements –, mais maintenir une activité physique va vous aider. La marche, le renforcement musculaire, l'assouplissement... Même des activités du quotidien, qui ne sont pas à proprement parler sportives et qui vous impliquent physiquement sont bénéfiques. Alors, à vous le jardinage, le bricolage, les escaliers plutôt que l'ascenseur, la sortie de l'école, la promenade du chien...





## Pourquoi bouger ?

Toutes ces activités vont vous permettre de réduire la fatigue, de maintenir votre masse musculaire, de réduire le risque opératoire et d'améliorer la récupération, ainsi que d'entretenir votre moral (sur ce sujet, consultez le livret sur *Les bienfaits de l'activité physique*).

Pour vous aider à pratiquer, votre médecin peut vous prescrire des séances de rééducation ou de réadaptation avec des kinésithérapeutes.

Il peut aussi vous recommander un programme d'activité physique adaptée, accompagné par une personne formée spécifiquement.

## Privilégier un mode de vie sain

Vous le savez sans doute déjà, mais un rappel est parfois utile : certaines habitudes nocives au quotidien peuvent avoir des effets encore plus délétères en cas de cancer. Boire de l'alcool et fumer, par exemple, sont particulièrement néfastes pour votre guérison. Cela peut réduire l'efficacité du traitement et augmenter les risques de complications et de récurrences. Il est donc préférable d'éviter ces consommations et de privilégier un mode d'alimentation sain.

## Le cannabis thérapeutique contre la douleur

Depuis quelques années, l'intérêt pour le cannabis thérapeutique a beaucoup augmenté, en raison de son efficacité contre les effets secondaires des traitements contre le cancer et dans la prise en charge de certaines maladies chroniques. Il peut aider à réduire les douleurs, les troubles du sommeil, l'anxiété, les nausées et vomissements, et ne provoque pas de dépendance dès lors que son usage est correct.

En tant qu'association de patientes, IMAGYN est impliquée dans l'évaluation du cannabis médicale par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM)<sup>3</sup>. Notre objectif est de promouvoir la légalisation du cannabis thérapeutique, avec un encadrement assuré par des professionnels de la santé.



#### — DOULEUR AIGÜE

Son apparition est liée à une anomalie, qu'elle soit connue ou non. Généralement de courte durée, elle peut disparaître en quelques heures, jours ou semaines, une fois la cause éliminée. Dans le cas d'un cancer, ces douleurs peuvent être causées par la tumeur ou par les effets secondaires du traitement.

#### — DOULEUR CHRONIQUE

Il est important de signaler une douleur aiguë et de la traiter rapidement, car elle peut devenir chronique, c'est-à-dire permanente. Contrairement à une douleur aiguë, une douleur chronique peut persister après la disparition de la cause. Elle peut durer plusieurs mois et, bien que la cause ait été identifiée et traitée, la douleur chronique peut fluctuer, disparaître et réapparaître sans raison évidente.

#### — TRAMADOL ET NÉFOPAM

Deux antalgiques utilisés pour le traitement des douleurs modérées à fortes, reposant sur deux molécules différentes. Le tramadol, un antalgique opioïde fréquemment prescrit, se prend généralement sous forme de comprimé. En revanche, le néfopam, un antalgique non opioïde, est généralement administré par injection en milieu hospitalier et est moins fréquemment utilisé.

#### — CATHÉTER À CHAMBRE IMPLANTABLE

Le traitement intraveineux contre le cancer implique des injections à répétition qui peuvent être douloureuses, voire endommager les veines. C'est pourquoi un dispositif composé d'un boîtier – la chambre implantable – relié à une veine profonde par un cathéter est très souvent implanté sous la peau, au niveau du thorax. Cela permet une administration directe des médicaments.

#### — CENTRE D'ÉVALUATION ET DE TRAITEMENT DE LA DOULEUR

Structure spécialisée dédiée à la prise en charge des douleurs chroniques et complexes. Ces centres offrent une évaluation approfondie des patients et fournissent des traitements personnalisés pour améliorer leur qualité de vie. Une équipe multidisciplinaire est réunie pour aborder la douleur sous ses différents aspects : physiques, psychologiques ou sociaux.

#### — ANESTHÉSIQUE LOCAL

Médicament qui permet d'insensibiliser une partie du corps, bloquant temporairement la sensation de douleur tout en gardant le patient conscient. Il est souvent employé en chirurgie dentaire, pour des interventions chirurgicales mineures ou pour soulager la douleur dans une zone ciblée. Le plus couramment utilisé est la lidocaïne.

# Remerciements

Évelyne Arbiol, infirmière ressource douleur, Centre Léon Bérard, Lyon ; Rachida Badaoui, bénévole IMAGYN ; Dr Corinne Bonnard, médecin anesthésiste réanimateur, Hôpital femme-mère-enfant, Lyon ; Dr Christelle Creac'h, responsable du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur, Hôpital Nord, Saint-Étienne ; Géraldine Forest, psychomotricienne en oncologie médicale et consultation douleur, Hôpital Lyon Sud ; Dr Gilda Pardey Bracho, médecin anesthésiste-réanimateur, algologue et hypnothérapeute, Hôpital neurologique Pierre Wertheimer, Lyon ; Dr Béatrice Paquier, médecin anesthésiste réanimateur et acupunctrice, Centre médical Ambroise Paré, Lyon ; Dr Élise Perceau-Chambard, cheffe de service Soins palliatifs, Hôpital Lyon Sud ; Dr Sabine Simonin, médecin anesthésiste réanimateur et algologue, Hôpital neurologique Pierre Wertheimer, Lyon ; toutes les personnes qui ont témoigné dans ce livret, ainsi que le Dr Michel Fabbro qui a accepté de le relire.


## NOTES

1. Paley, C. A., Johnson, M. I., Tashani, O. A., & Bagnall, A. « Acupuncture for Cancer Pain in Adults », Cochrane Library, 2021 <https://doi.org/10.1002/14651858.cd007753.pub3>

2. André C., *Méditer, jour après jour*, 2011

3. « Dossier thématique – Mise en place de l'expérimentation du cannabis médical », ANSM, 2021 <https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/cannabis-a-usage-medical/mise-en-place-de-lexperimentation-du-cannabis-medical>

Coordination : Coralie Marjollet, Corinne Bonnard

Conception éditoriale et graphique : ANIMAL  PENSANT

Illustrations : Ariane Burgelin/Animal pensant

Cette brochure est destinée à vous informer sur la douleur dans les cancers gynécologiques et à vous donner quelques clés pour vivre avec, seule et/ou en famille. Elle ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien-ne et à la prescription de votre médecin.

N'hésitez pas à leur demander des précisions et leur poser toutes vos questions si certains points ne sont pas suffisamment clairs pour vous et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier. Les informations contenues dans cette brochure sont générales et ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier.

Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes. Pour plus d'informations, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien-ne.