

# Votre chirurgie mammaire : Informations avant votre mastectomie

Présentée par l'infirmière pivot,  
l'ergothérapeute et la physiothérapeute



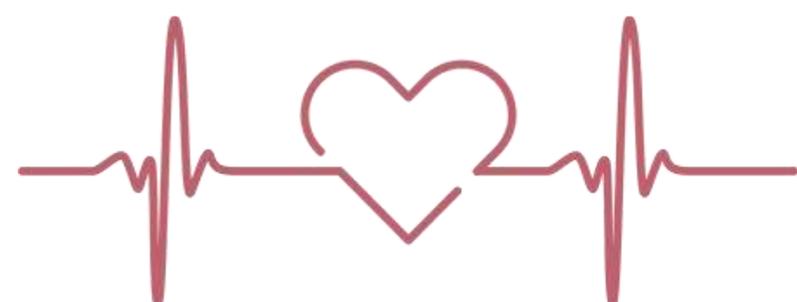
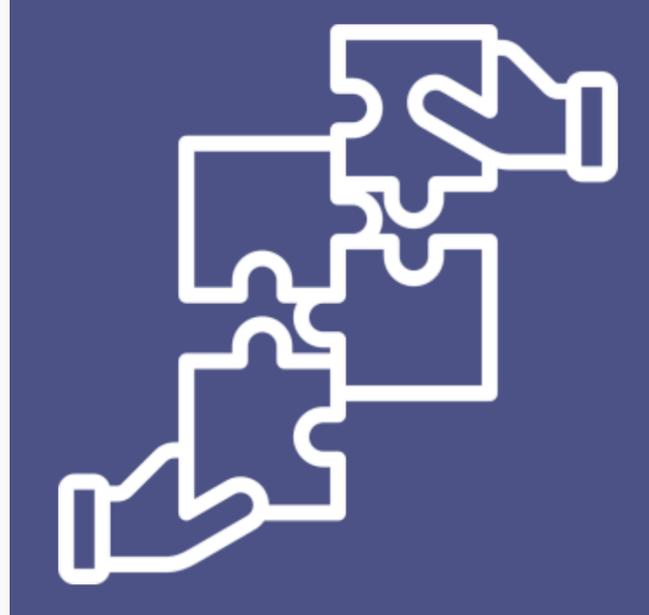
## A v e r t i s s e m e n t

**Ces informations ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux. Elles ne doivent pas être utilisées à la place d'une visite chez un(e) médecin, une infirmière ou un(e) autre professionnel(le) de la santé. Si vous avez des questions concernant votre situation médicale individuelle, veuillez consulter votre professionnel(le) de la santé**

# **Vous n'êtes pas** seul(e)

Les informations suivantes vous aideront à vous préparer pour votre prochaine chirurgie.

Vous n'êtes pas seul(e). Vous serez entouré(e) par une équipe multidisciplinaire pour vous aider à traverser cette expérience



Rappelez-vous que chacun(e)  
**guérit à son rythme**

# Votre équipe

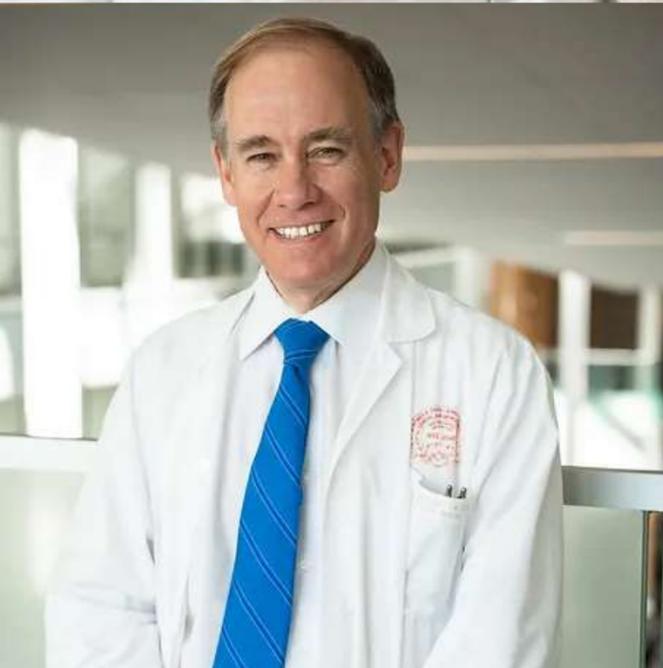


## Chirurgien(ne)s du sein

- Dr Mark Basik
- Dr Jean-François Boileau
- Dre Stephanie Wong
- Dre Ipshita Prakash
- Dre Karyne Martel

## Chirurgiens plasticiens

- Dr Tasso Dlonosopoulos
- Dr Alex Viezel-Mathieu



# Votre équipe

## Infirmières pivot

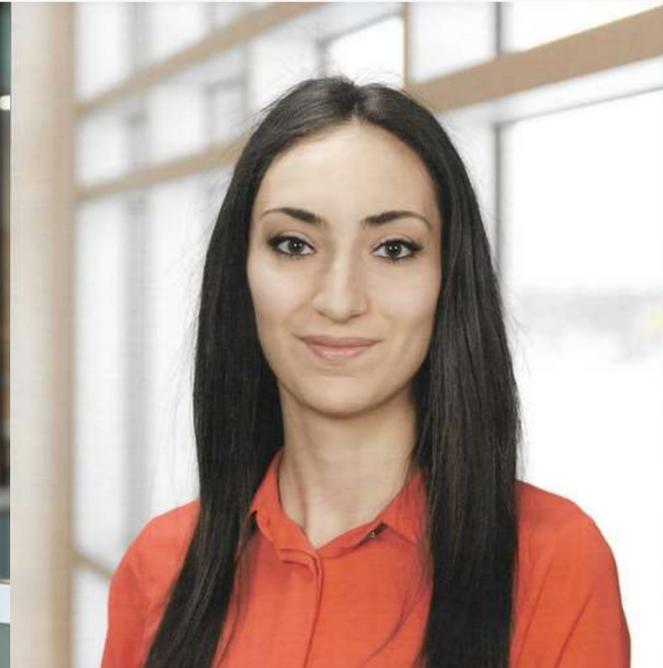
- Erika Martinez
- Brandy Vanderbyl

## Coordinatrice des soins aux patients

- Taahira Payne

## Cliniciennes en réadaptation

- Natasha Grant (PT) – Spécialiste de  
lymphoedeme
- Annie Pettorelli (OT)
- Nadia Smirnow (PT)



# Votre trajectoire

**PRÉ-OP**  
**Préparation**



LE JOUR DE  
**L'OPÉRATION**  
La procédure



POST-OP  
**IMMÉDIAT**  
Guérison



POST-OP  
**Récupération**



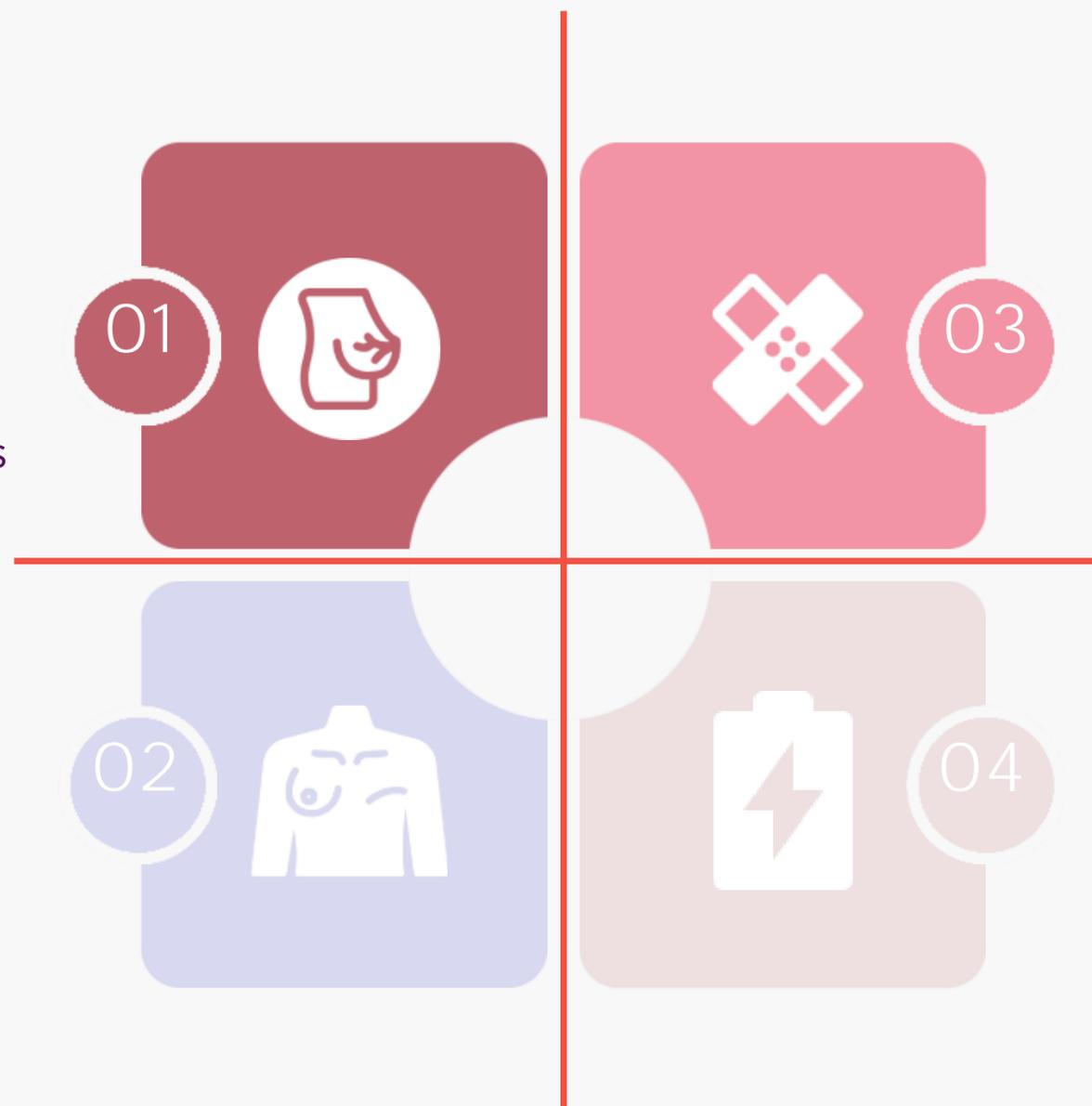
# Votre trajectoire

## PRE-OP (Préparation)

Recueillir des informations  
Préparer les repas et faire le ménage à l'avance  
Aménager votre environnement - garder les objets fréquemment utilisés à hauteur de taille  
Prévoir de faire garder des enfants et/ou des animaux de compagnie

## OPÉRATION (Procédure)

Apportez une chemise à boutons ou à fermeture éclair et votre brassière le jour de la chirurgie  
Laissez les objets de valeur à la maison  
Ne pas appliquer de l'acrylique sur les ongles

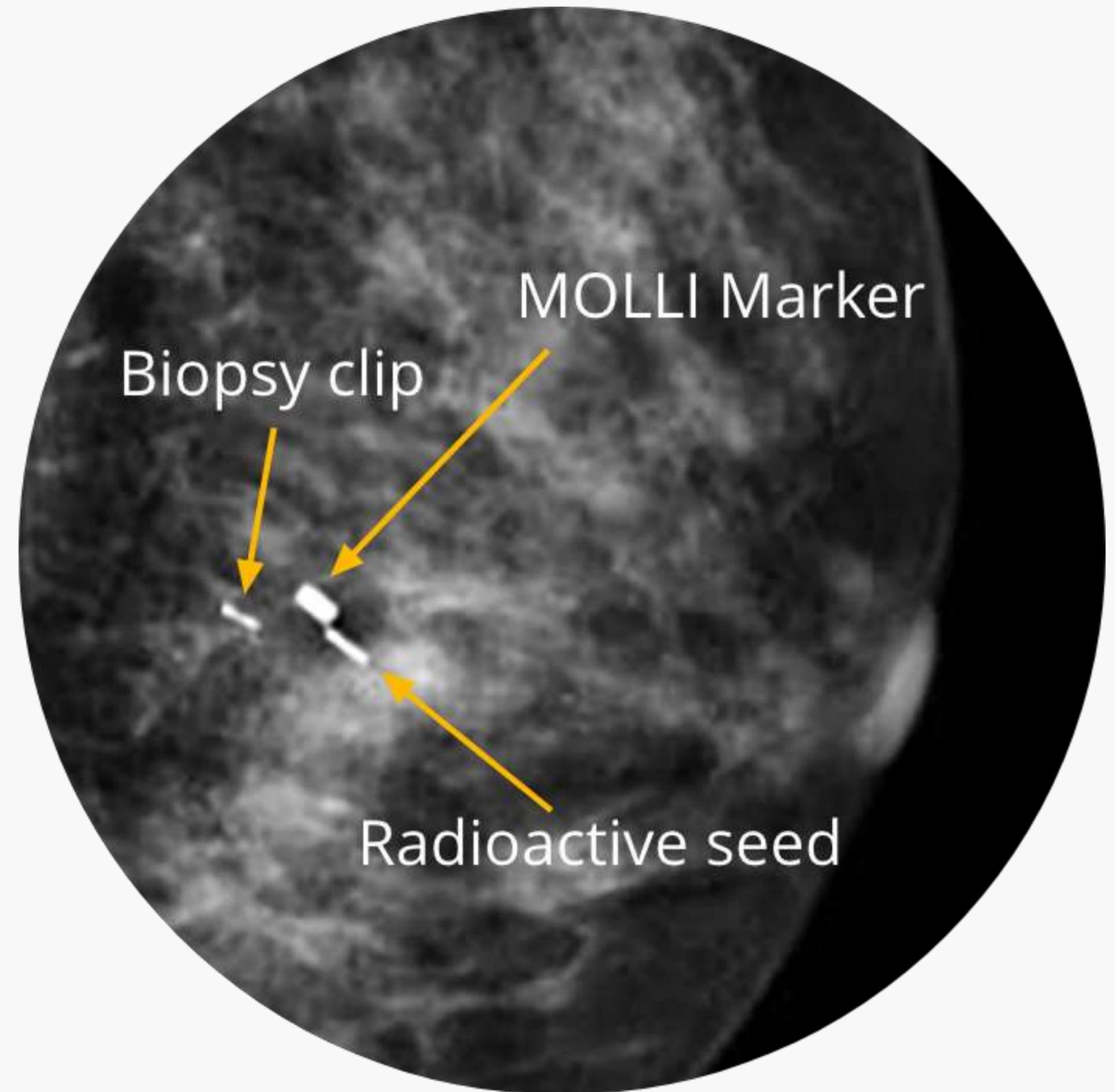


## POST-OPÉRATOIRE IMMÉDIAT (Guérison)

## POST-OPÉRATOIRE (Récupération)

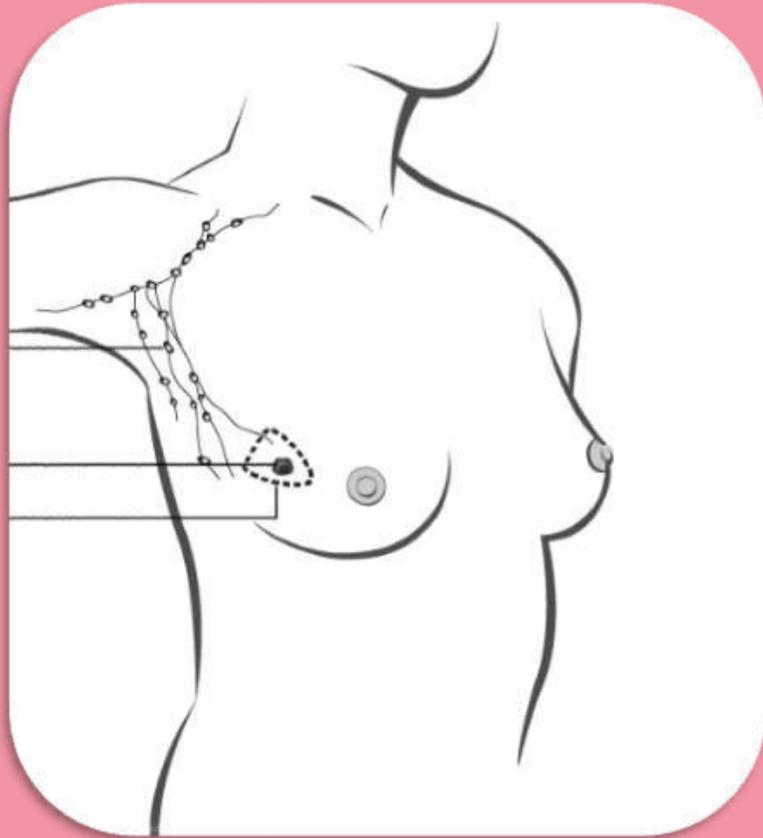
# MOLLI

- Avant la chirurgie, il se peut que vous ayez besoin de faire placer un localisateur Molli.
- Cela permettra de marquer l'emplacement précis de la zone d'intérêt.
- La procédure est similaire à une biopsie.
- Une bille magnétique sera placée
- Il sera retiré pendant la chirurgie.



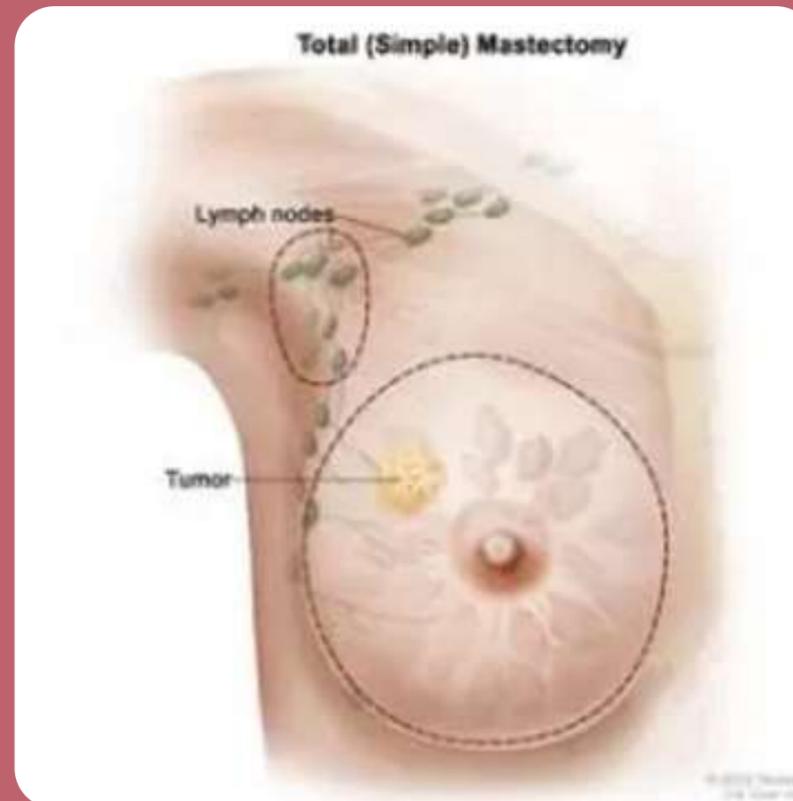
## Mastectomie partielle

Une partie du tissu autour de la tumeur +/- Biopsie du ganglion sentinelle



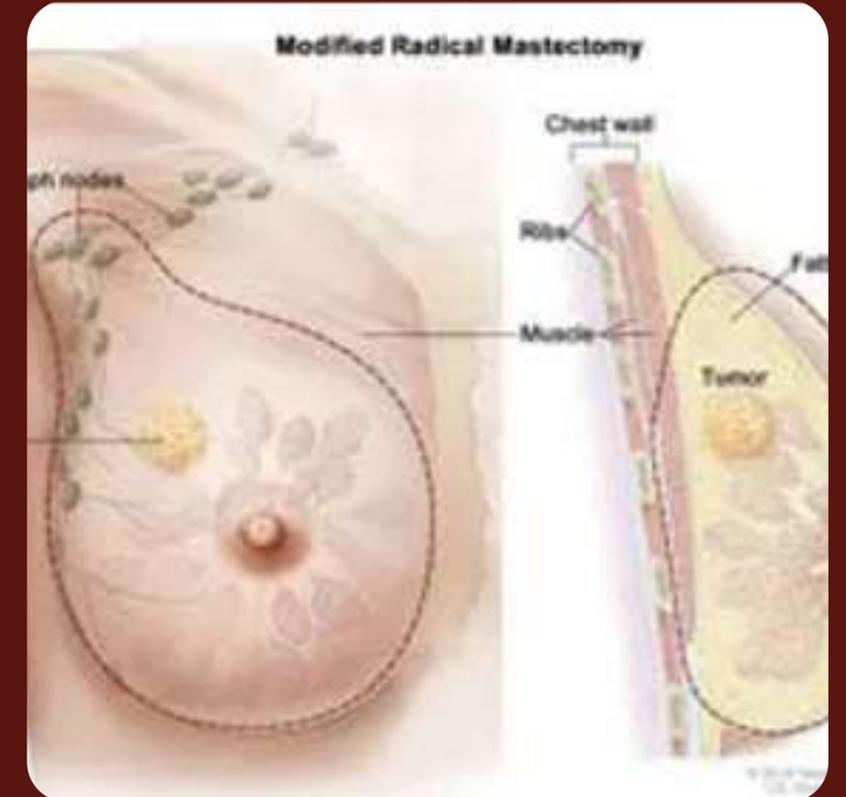
## Mastectomie Simple

Tout le tissu mammaire +/- Biopsie du ganglion sentinelle



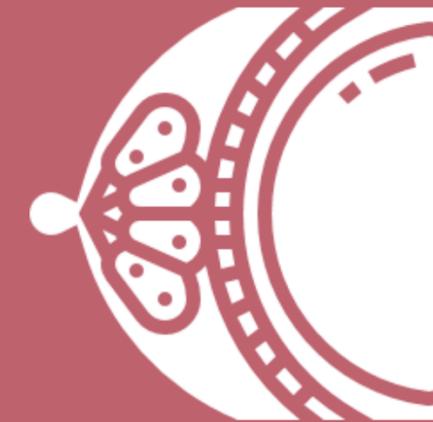
## Mastectomie Radicale

Tout le tissu mammaire + Dissection axillaire



# À propos de la reconstruction

Il existe différents types de chirurgies de reconstruction mammaire. Le type le plus courant pratiqué à l'HGJ est la reconstruction par implant prépectoral, où l'implant est placé **au-dessus du muscle pectoral**.



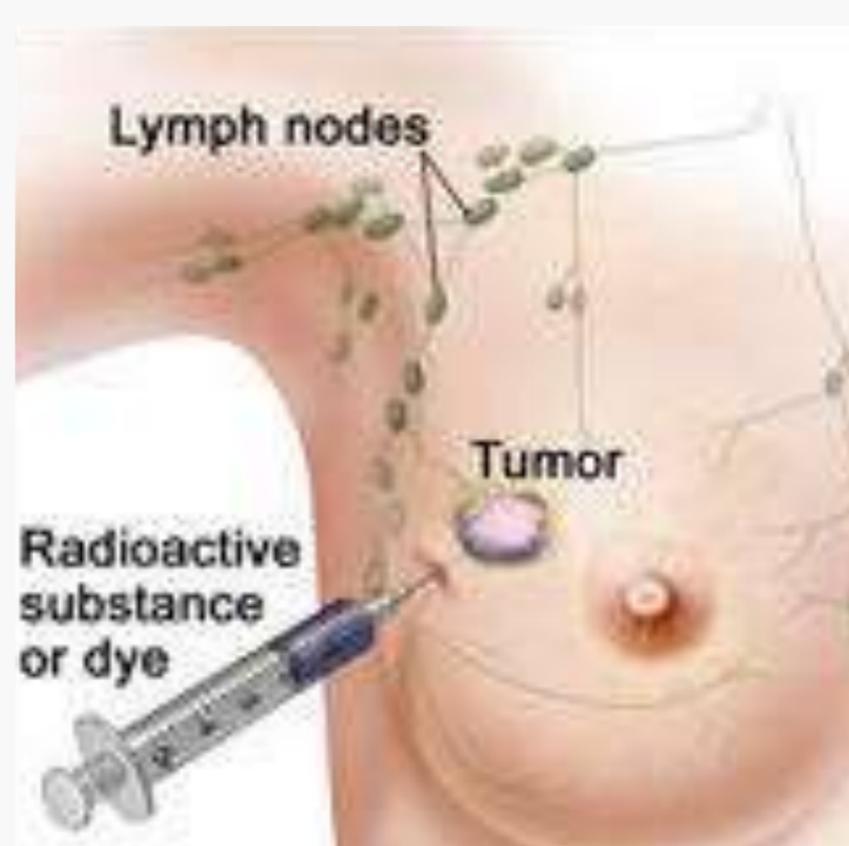
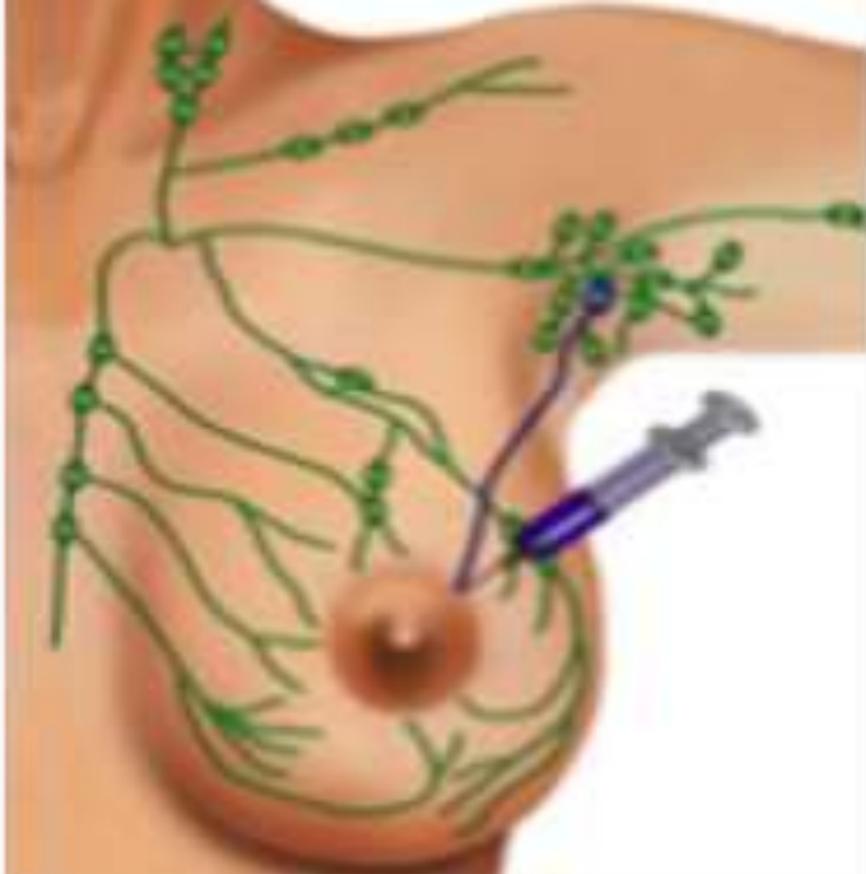
## Si vous avez opté pour un autre type de chirurgie de reconstruction

Veillez contacter votre infirmière pivot pour des informations plus détaillées

## Informations supplémentaires

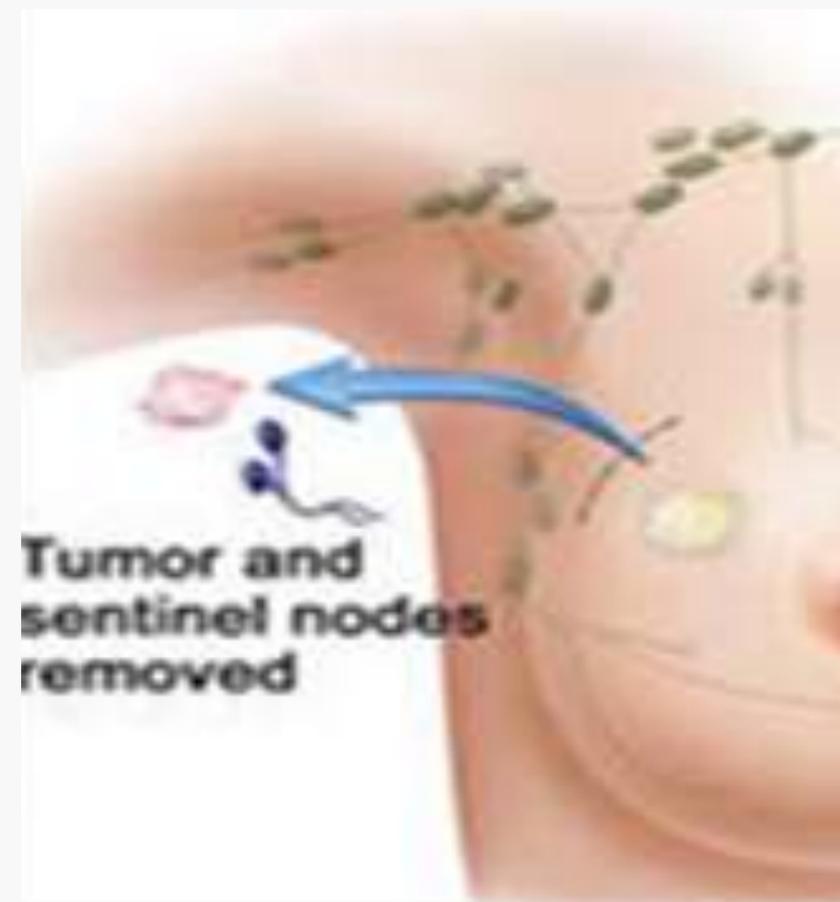
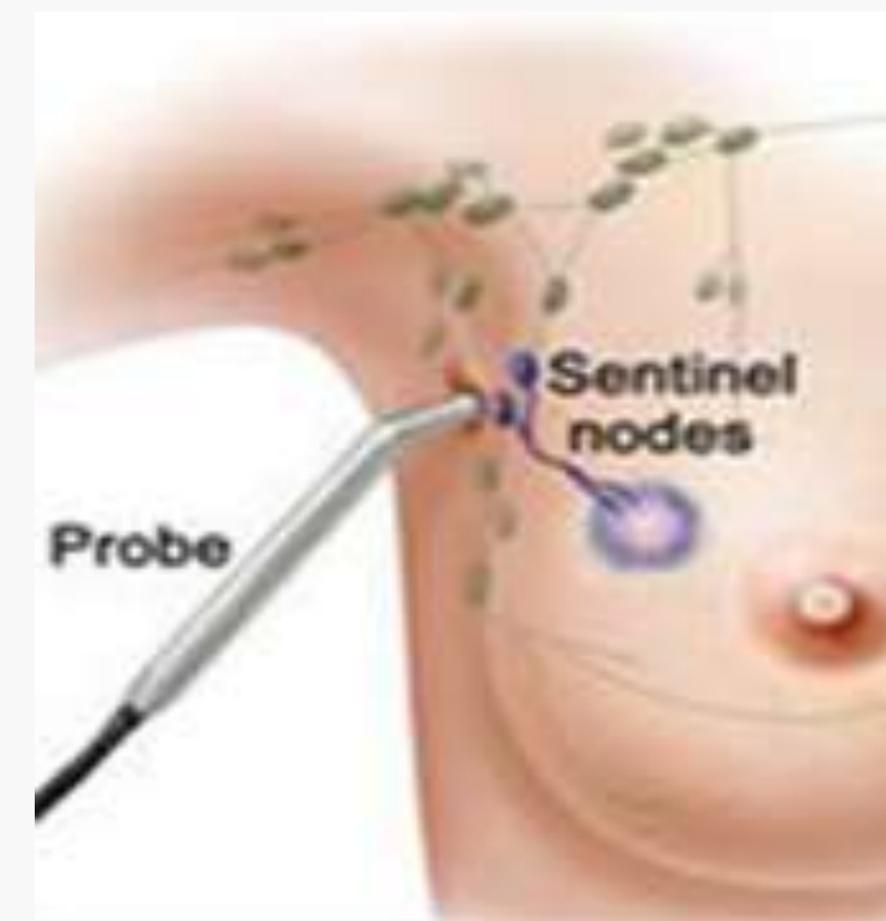
[cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/breast/reconstruction-and-prostheses/breast-reconstruction-surgery](https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/breast/reconstruction-and-prostheses/breast-reconstruction-surgery)

[cbcn.ca/fr/breast-reconstruction](https://cbcn.ca/fr/breast-reconstruction)



## Biopsie du ganglion sentinelle

Une biopsie du ganglion sentinelle peut être réalisée, au cours de laquelle nous retirons un ou plusieurs ganglions lymphatiques sous le bras pour les inspecter à la recherche de cellules cancéreuses.



**Le ganglion sentinelle est le premier ganglion vers lequel les cellules cancéreuses du sein se dirigent après avoir quitté le sein**

# Chirurgie

Vous recevrez un appel la veille de la chirurgie pour confirmer l'heure de la procédure.

Il faudra être à jeûn à partir de minuit la veille.

L'équipe de la salle d'opération revisera les instructions avec vous par téléphone.

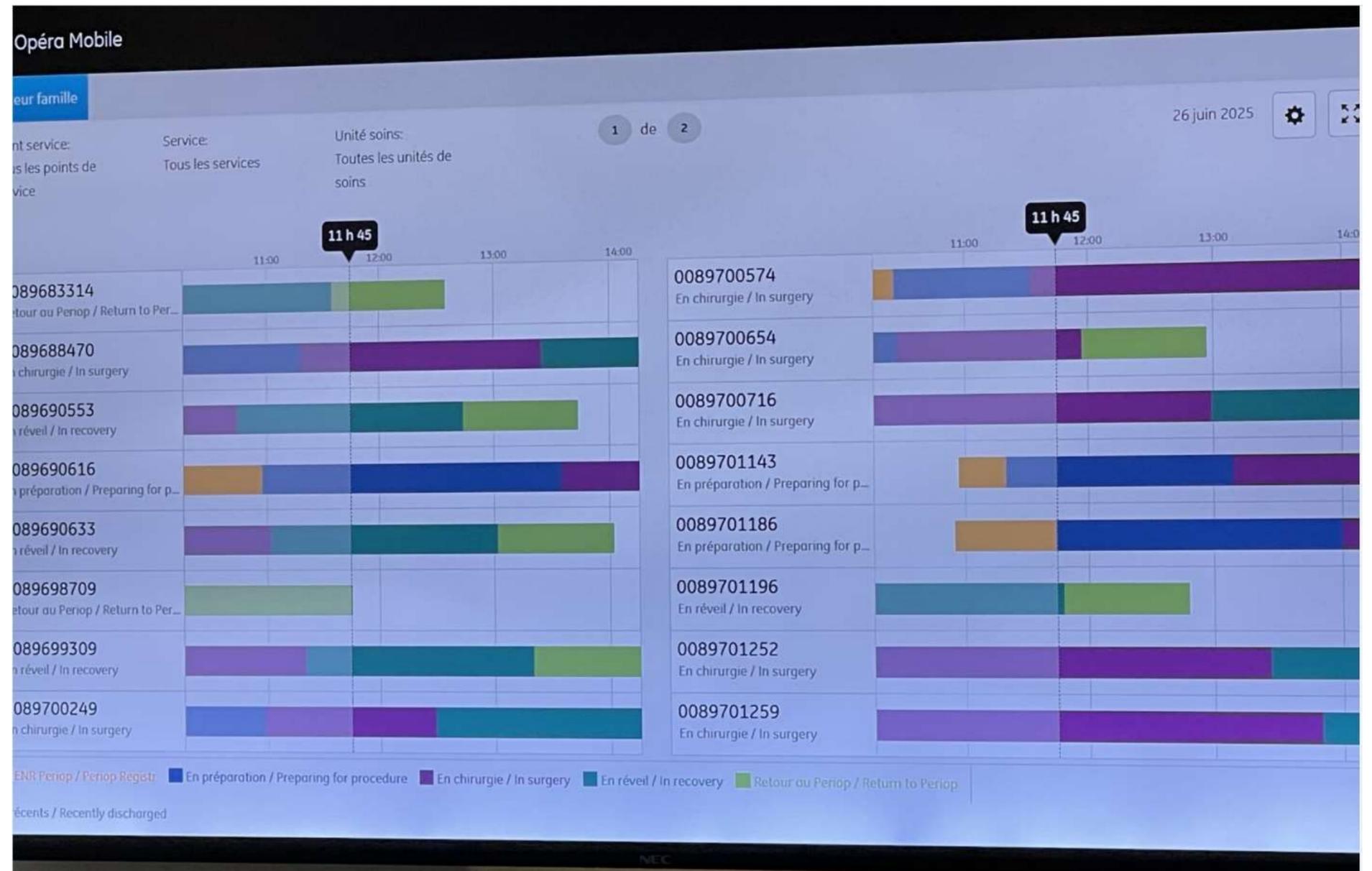
Utilisez les débarbouillettes désinfectantes / savon selon les instructions données par Taahira.

Veillez vous présenter à l'unité Peri-opératoire au **pavillon K, 1<sup>er</sup> étage** comme indiqué.

**Mastectomie partielle (~1 heure)**

**Mastectomie totale (~1-2 heures)**

**Reconstruction (~2-4 heures)**



# Chirurgie

La plupart des chirurgies sont faites en un journée.

**Les chirurgies de reconstruction nécessitent habituellement de rester jusqu'au lendemain.**

Congé:

- Vous resterez à la salle de reveil jusqu'à ce que vous recuperiez de l'anesthésie et que vous soyez capable d'uriner. Cela peut prendre quelques heures.
- **NE CONDUISEZ PAS** vous-même. Demandez à une personne de vous amener à la maison
- Prévoyez ramasser les médicaments prescrits



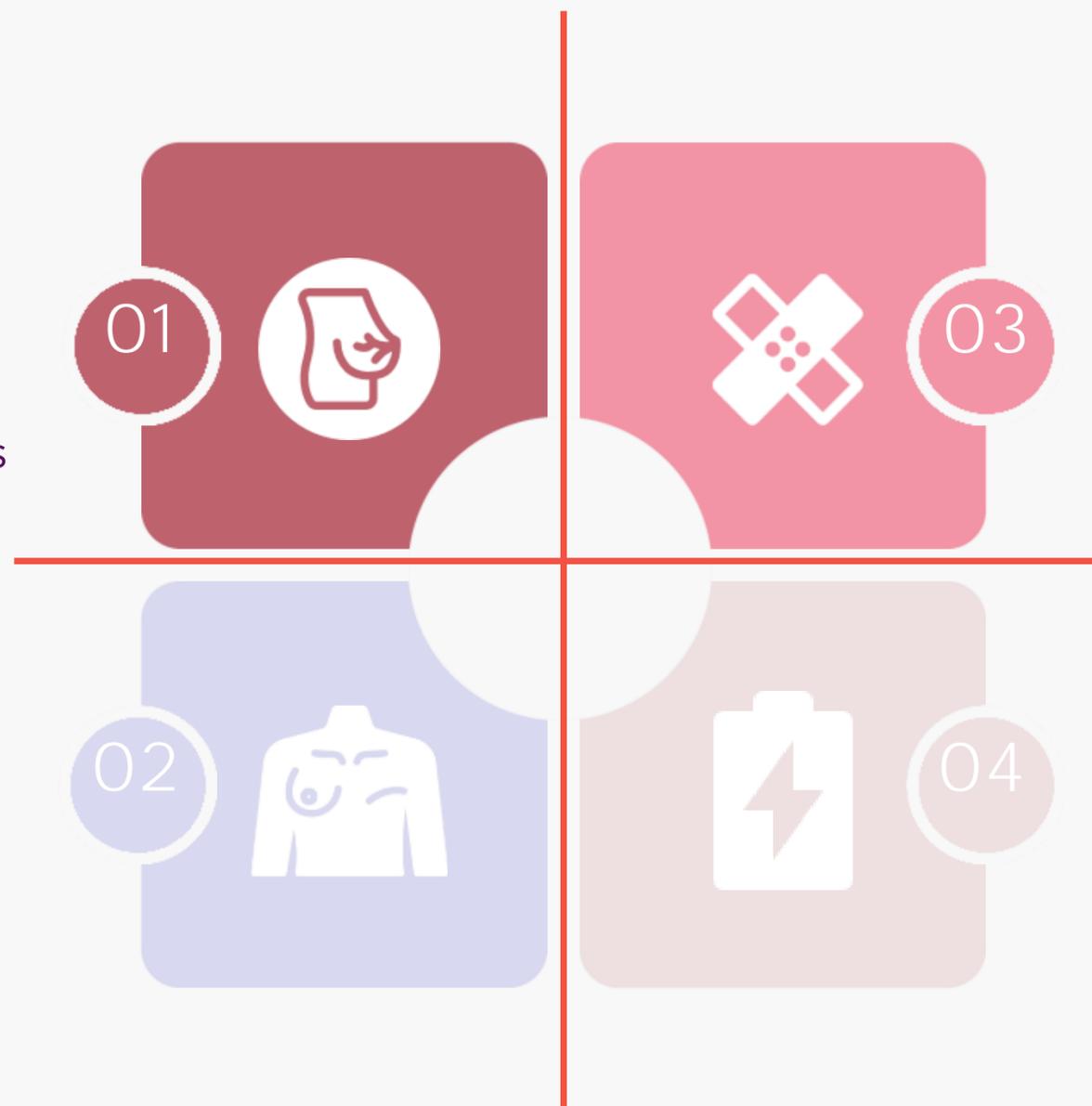
# Votre trajectoire

## PRÉ-OP (Préparation)

Recueillir des informations  
Préparer les repas et faire le ménage à l'avance  
Aménager votre environnement - garder les objets fréquemment utilisés à hauteur de taille  
Prévoir de faire garder des enfants et/ou des animaux de compagnie

## OPÉRATION (Procédure)

Voir les diapositives suivantes  
Apportez une chemise à boutons ou à fermeture éclair le jour de la chirurgie  
Laissez les objets de valeur à la maison

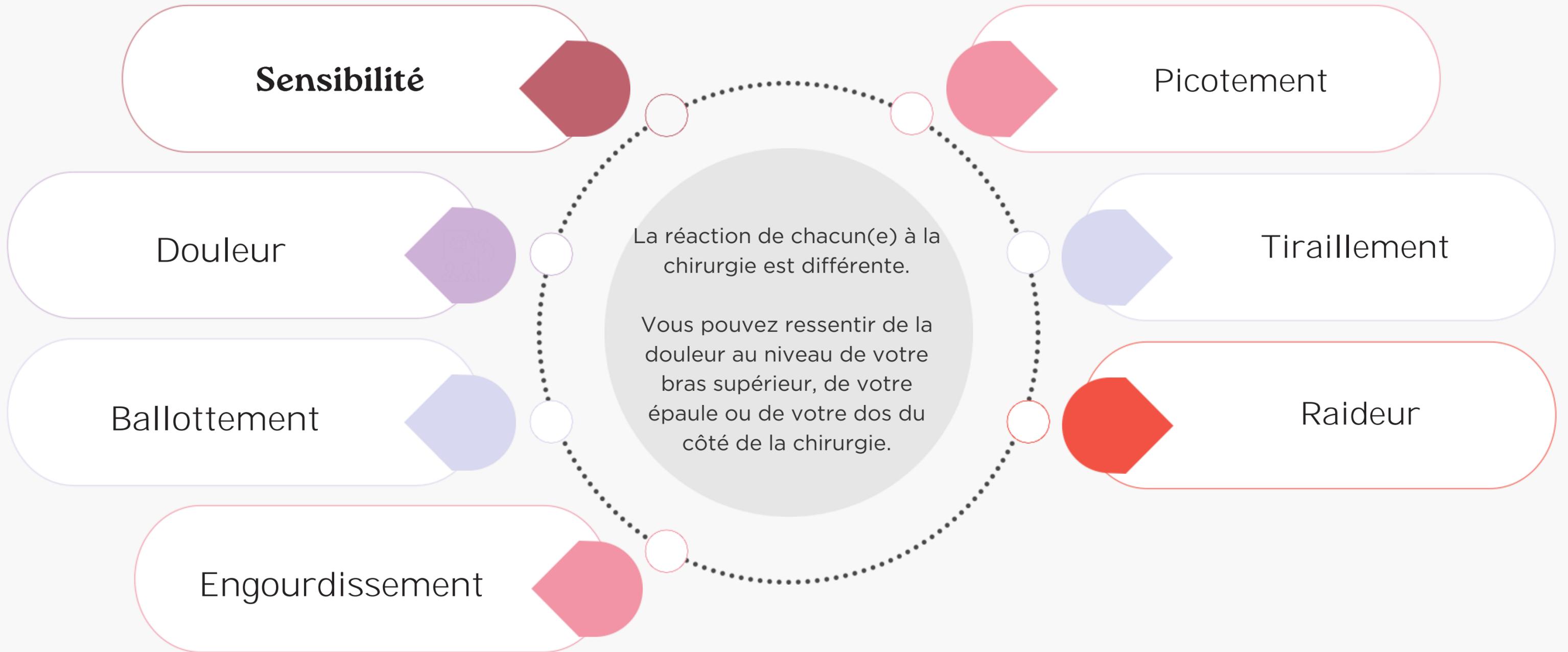


## POST-OPÉRATOIRE IMMÉDIAT (Guérison)

Désignez un conducteur désigné  
Contrôle de la douleur  
Soins des pansements  
Vidange des drains  
Surveillance des signes d'infection

## POST-OPÉRATOIRE (Récupération)

# Douleur



# GESTION DE VOTRE DOULEUR



01

## Bougez votre bras

Utilisez votre bras (du côté opéré) pour les activités quotidiennes selon votre tolérance, tout en respectant les limitations de douleur.

03

## Utilisez des médicaments contre la douleur au besoin

Prenez vos médicaments pour la douleur aussitôt que le niveau atteint 5/10 (échelle de la douleur 0-10)

02

## Diminution quotidienne de la douleur

La douleur devrait diminuer au fil des jours après la chirurgie.

Veillez contacter votre équipe si la douleur augmente après la chirurgie.

04

## Constipation/Nausea

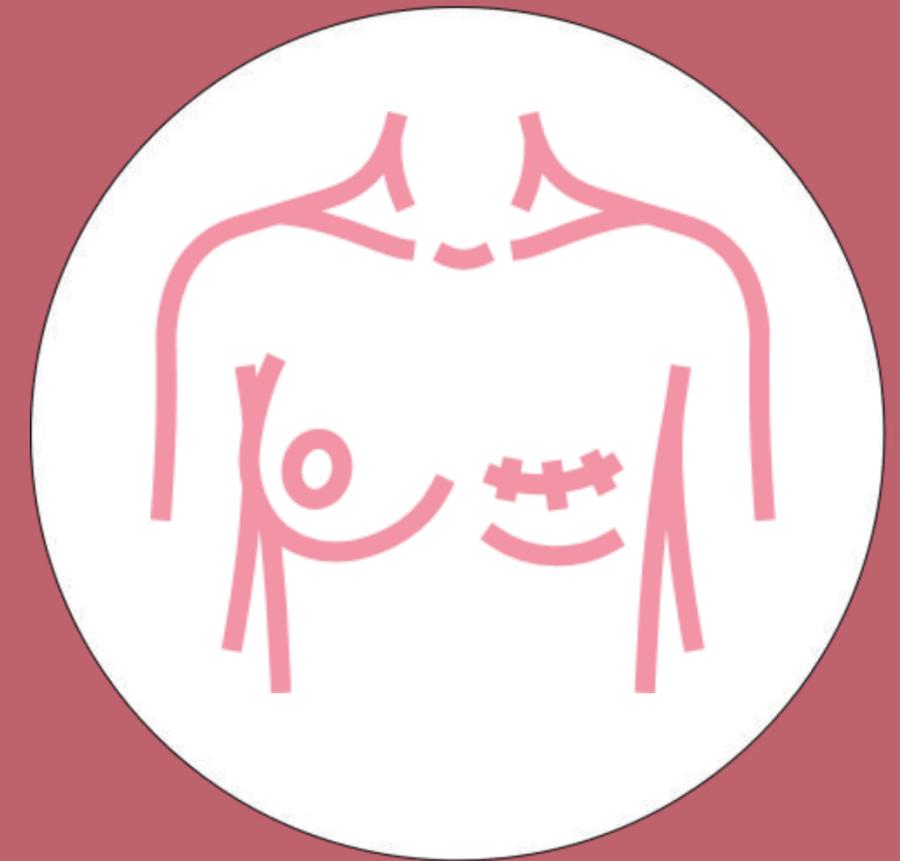
Les narcotiques peuvent causer de la constipation.

Vous pouvez discuter avec votre pharmacien(ne) sur le meilleur laxatif à prendre.



# Soins du pansement

- Ne mouillez pas le pansement.
- Retirez le pansement 48 à 72 heures après la chirurgie (si pas de reconstruction)
- Des Steri-strips couvriront l'incision.
- Vous pouvez prendre une douche avec les Steri-strips en place; l'incision peut être mouillée
- Les Steri-strips tomberont 2 semaines après la chirurgie.



# Reconstruction

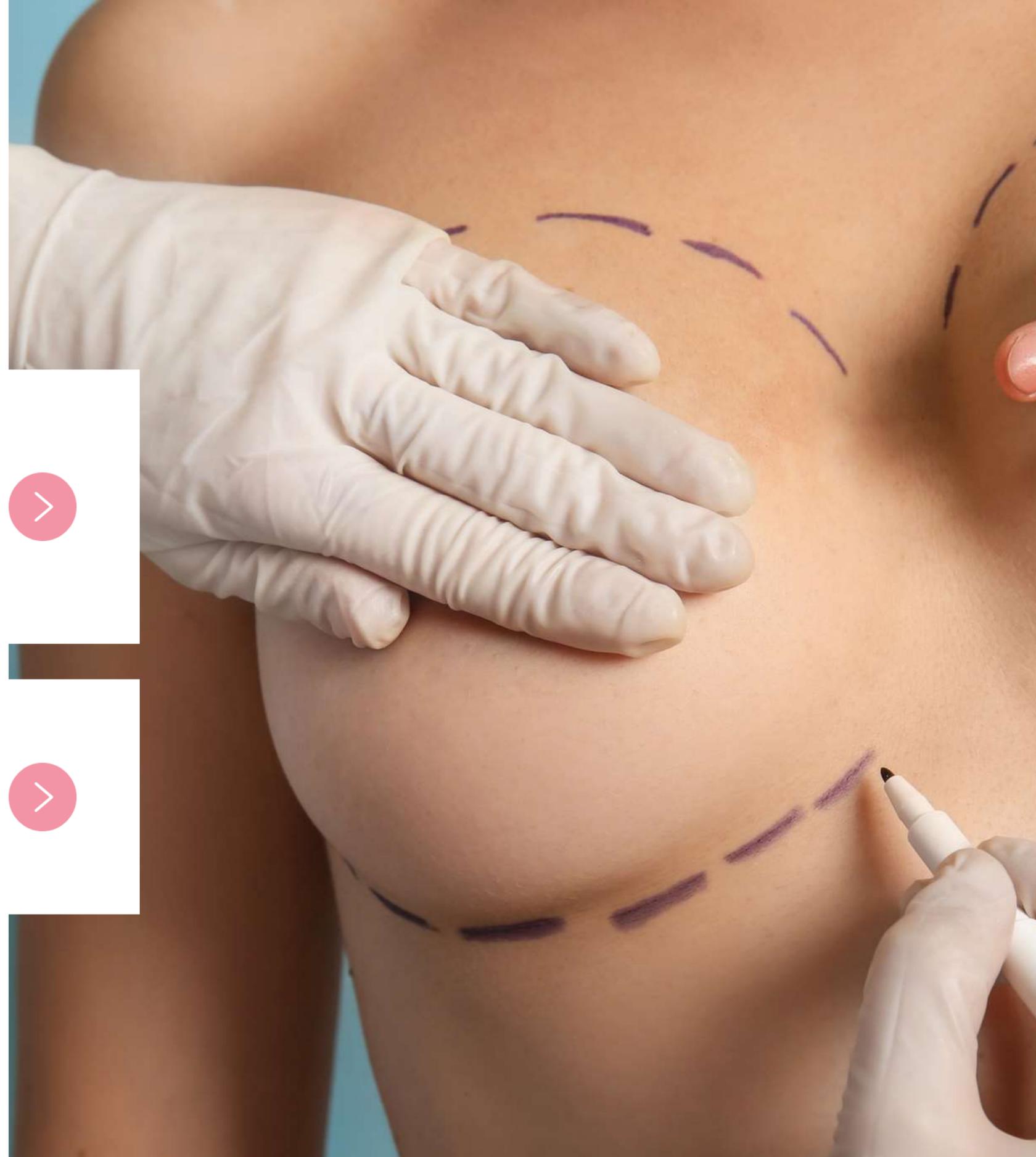
## Instructions spéciales

### Antibiotiques

Après la chirurgie de reconstruction, votre médecin vous prescrira également des antibiotiques à prendre pendant 7 à 10 jours après votre sortie de l'hôpital.

### Pansement et drains

Le chirurgien plasticien retirera le pansement et les drains.



# DRAIN JACKSON PRATT

## FAQ



### À quoi sert-il?

Un drain pourrait être placé après la chirurgie pour aider votre corps à éliminer l'excès de liquide. Si cela figure dans votre plan de soins, votre chirurgien en aura déjà discuté avec vous.



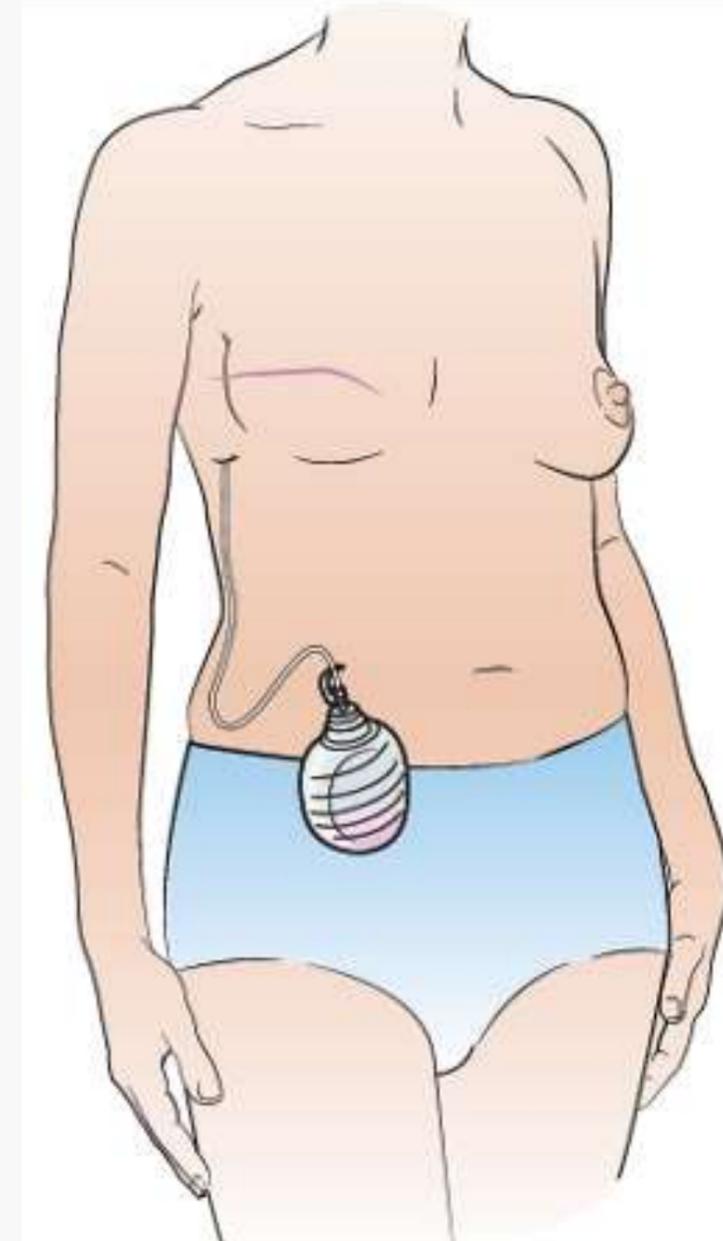
### Pour combien de temps ?

Il restera en place pendant 7 à 10 jours



### Qui l'enlève ?

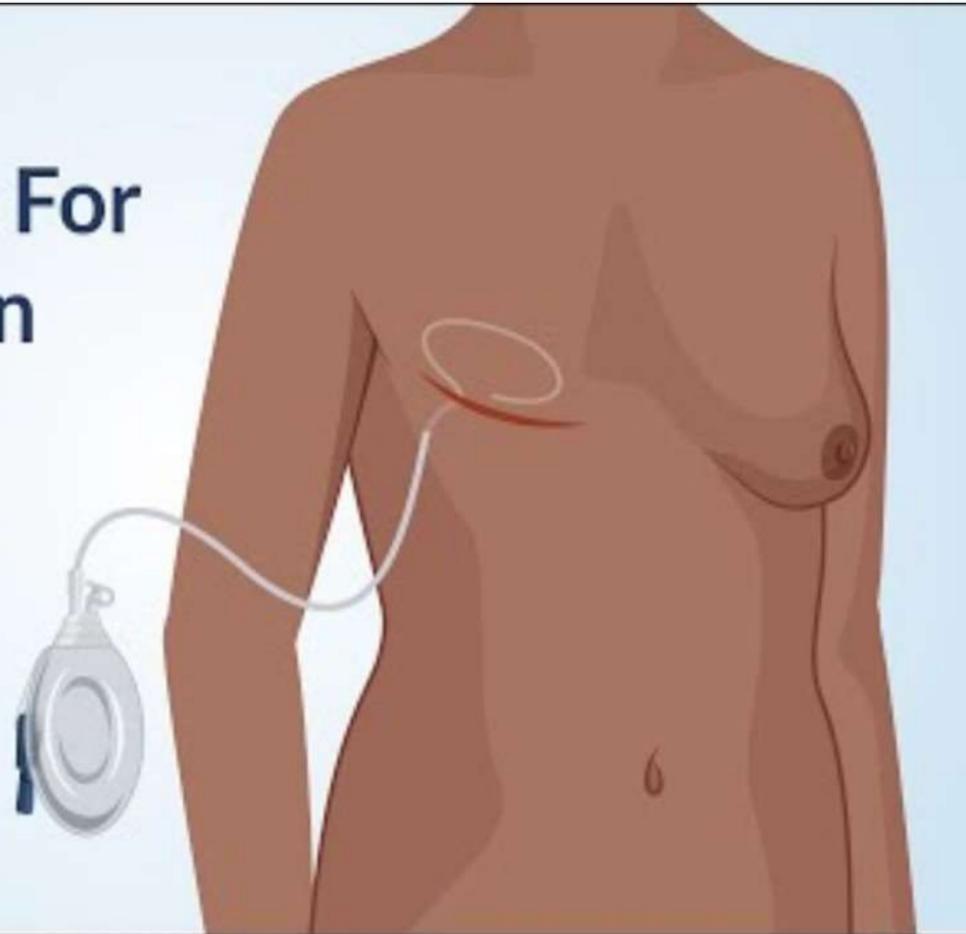
Le CLSC retirera le drain (sauf en cas de chirurgie de reconstruction).



# DRAIN JACKSON PRATT

## How to Care For Your JP Drain

 **UHN** Princess Margaret Cancer Centre



[youtube.com/watch?v=q87bzVpunNY](https://www.youtube.com/watch?v=q87bzVpunNY)

## GESTION



### Fréquence de vidange

Videz le drain 2 à 3 fois par jour et notez la quantité vidée.



### Enregistrement du volume

Enregistrez la quantité de liquide drainée par période de 24 heures



### Presser pour créer le vide

Assurez-vous de presser la poire tout en fermant le bouchon après la vidange.



### Douche

Vous pouvez prendre une douche avec le drain en place.

# Hématome/Sérôme

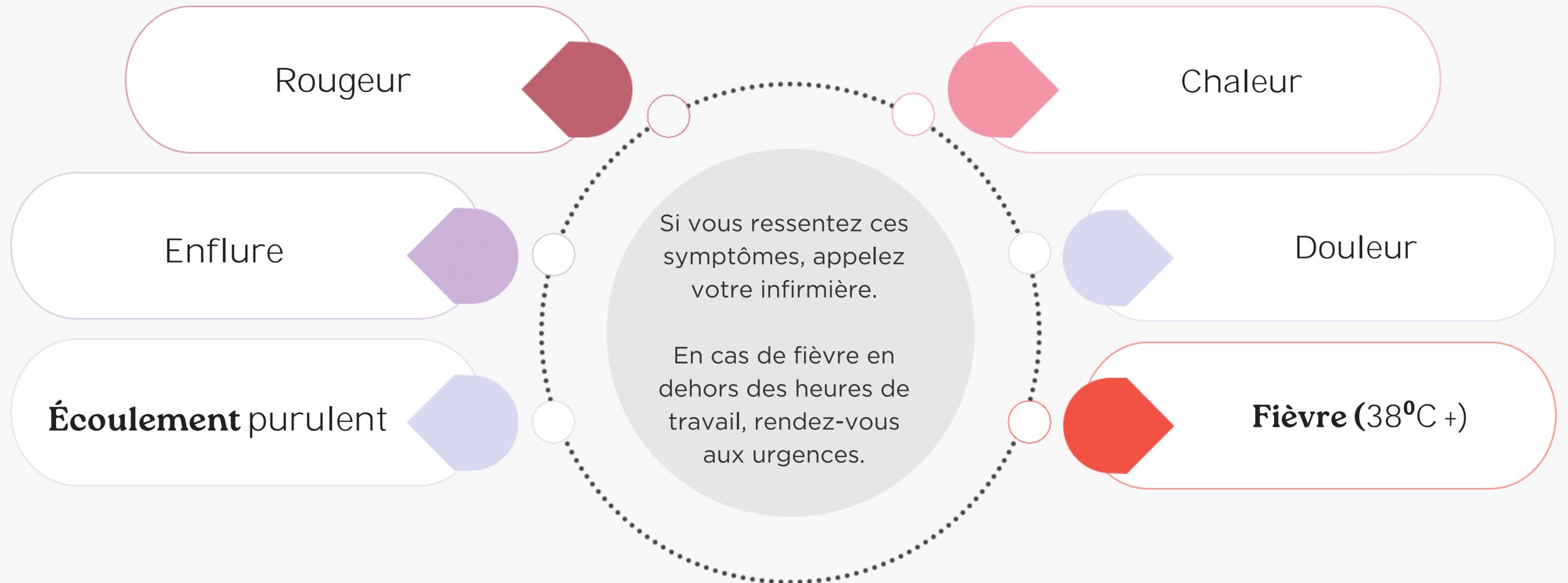
Généralement, cela disparaîtra de lui-même.  
Cela peut prendre du temps (semaines -  
mois).



Si cela provoque beaucoup de douleur ou de  
sensibilité, appelez l'infirmière pivot.



# SIGNES & SYMPTÔMES D'INFECTION



# Ressources Post-mastectomie



01.

L'espoir, c'est la vie

[hopeandcope.ca](http://hopeandcope.ca)



02.

Société canadienne du cancer

[cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/breast/reconstruction-and-prostheses/breast-prostheses](http://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/breast/reconstruction-and-prostheses/breast-prostheses)



03.

Prenez une copie de la liste des magasins fournissant des soutiens-gorge post-mastectomie et de compression.

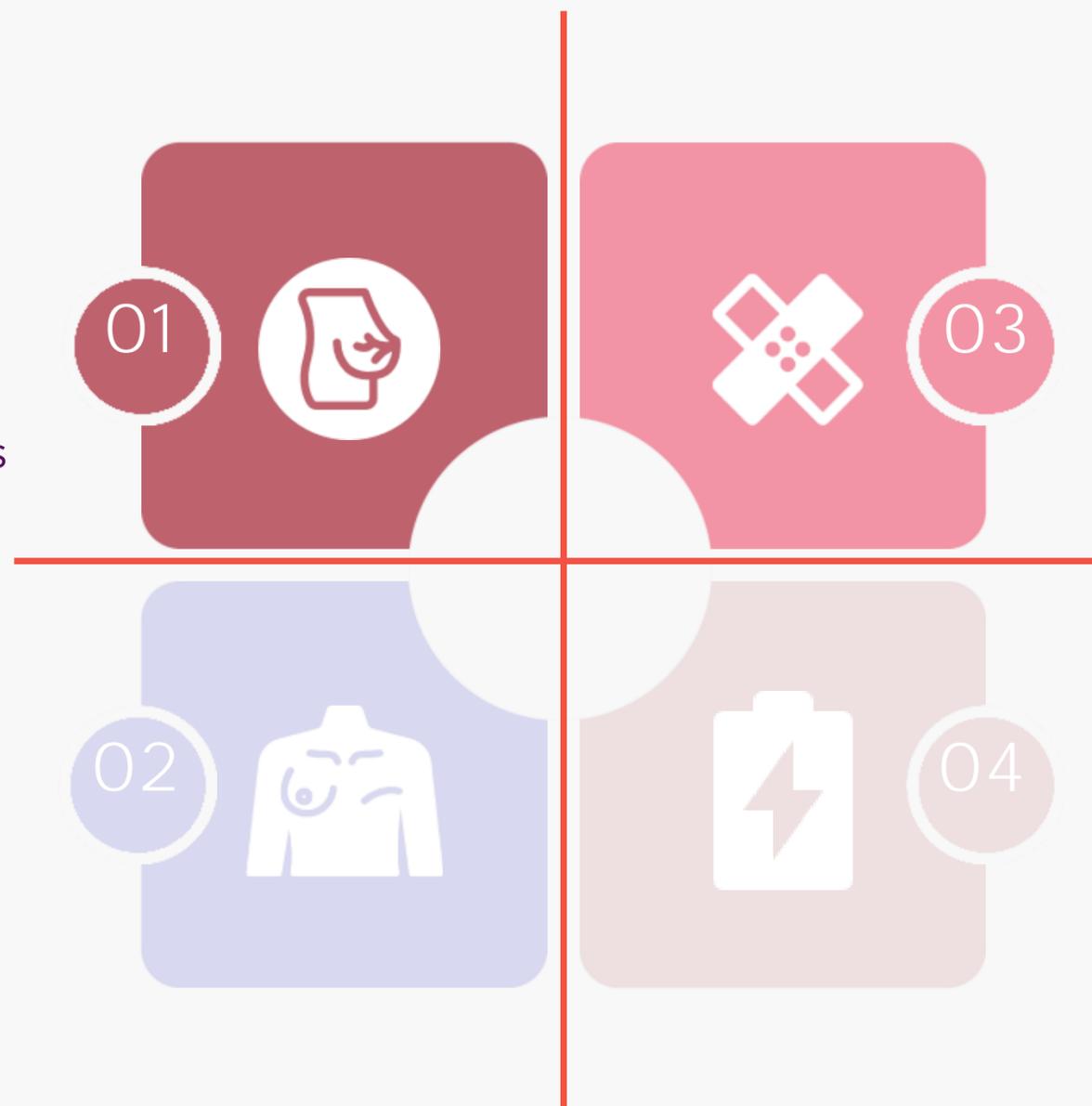
# Votre trajectoire

## PRÉ-OP (Préparation)

Recueillir des informations  
Préparer les repas et faire le ménage à l'avance  
Aménager votre environnement - garder les objets fréquemment utilisés à hauteur de taille  
Prévoir de faire garder des enfants et/ou des animaux de compagnie

## OPÉRATION (Procédure)

Apportez une chemise à boutons ou à fermeture éclair le jour de la chirurgie  
Laissez les objets de valeur à la maison



## POST-OPÉRATOIRE IMMÉDIAT (Guérison)

Désignez un conducteur désigné  
Contrôle de la douleur  
Soins des pansements  
Vidange des drains  
Surveillance des signes d'infection

## POST-OPÉRATOIRE (Récupération)

Attendez-vous à ressentir de la fatigue.  
Donnez la priorité à ce qui est important.  
Prenez des pauses entre les activités.  
Acceptez l'aide de vos amis et de votre famille.

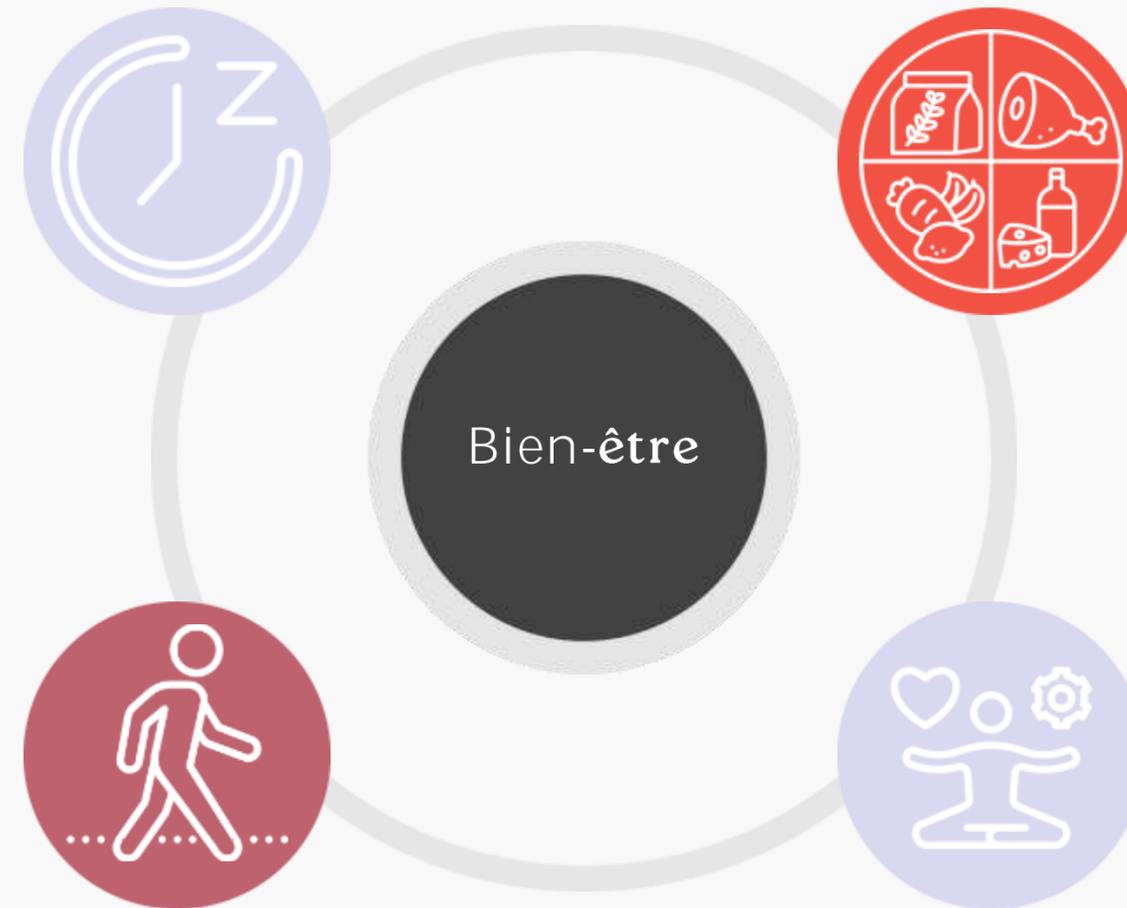
# PRENDRE SOIN DE SOI

## REPOS

Confort - Positionnement  
Entrer/sortir du lit

## ACTIVITÉS/ EXERCICES

Des courtes  
promenades sont  
encouragées selon  
votre tolérance.



## NUTRITION

Hydratation  
Bonne alimentation

## GESTION DU STRESS

Gestion des attentes  
Soutien social  
Détente / pleine conscience

# ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

## Douche

Gestion des drains  
Comment garder l'incision propre



## Habillement

Soutien-gorge post-mastectomie  
Fermeture à l'avant  
Chemises amples



## Entretien ménager

Attendez 4 à 6 semaines après la chirurgie pour reprendre les tâches ménagères lourdes comme passer l'aspirateur et laver le plancher



## Conduite automobile

Médicaments contre la douleur et contre-indications  
Ceintures de sécurité

## Retour au travail

Chacun récupère différemment  
Congé du travail  
Consultez votre ergothérapeute si vous avez des préoccupations concernant votre retour au travail



## Soulever de charges

Restrictions  
Mécanique corporelle

**Utilisez votre bras (côté opéré) pour les activités quotidiennes.**

# EXERCICES, RECOMMANDÉS

## Après une chirurgie mammaire

Essayez d'effectuer ces exercices dans les jours suivants votre chirurgie. Ils vous aideront à retrouver la mobilité de votre bras pour que vous puissiez reprendre vos activités quotidiennes.

Faites ces exercices au quotidien pendant 4 à 6 semaines. Durant votre session, portez des vêtements confortables, faites les mouvements lentement et respirez profondément.

Répétez les mouvements 5 à 10 fois par exercice, 2 à 3 fois par jour, sauf indication contraire.

## POMPES

Ouvrez et fermez la main doucement du côté de l'opération.

Ce mouvement aide la circulation dans le bras atteint (même côté que votre chirurgie) et peut être fait plusieurs fois durant la journée.



## RAPPROCHER LES OMOPLATES

Redressez-vous, ensuite serrez et abaissez vos omoplates. Revenez à la position de départ. N'oubliez pas de respirer profondément durant le mouvement.



## LEVÉE DES BRAS

Couchez-vous sur le dos avec vos genoux pliés. Vous pouvez aussi faire cet exercice debout, accoté contre un mur.

Tenez un bâton avec les mains légèrement écartées. Levez le bâton au-dessus de votre tête avec les bras allongés, jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement.

Notez: si vous avez des drains en place après votre chirurgie, limitez votre mouvement à la hauteur de vos épaules (90 degrés) jusqu'à ce que vos drains soient retirés.

## ROULEMENT DES EPAULES

Montez les épaules vers le haut. Ensuite, faites des mouvements circulaire avec vos épaules en les roulant vers l'arrière et vers le bas. Répétez dans le sens contraire une fois terminée.

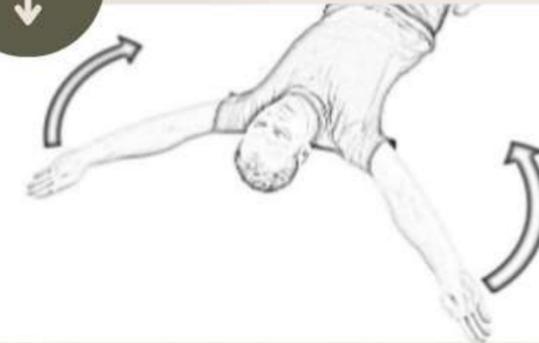


## AUTRES RESSOURCES



Pour d'autres informations détaillées, vous référer au pamphlet de la société canadienne du cancer (scannez le code QR pour y accéder).

Toutes les images sont utilisées avec la permission de Physiotec



## ANGE DANS LA NEIGE

Couchez-vous sur le dos avec vos genoux pliés, les bras allongés et les paumes des mains tournées vers le haut. Vous pouvez aussi faire cet exercice debout, accoté contre un mur.

Faites glisser lentement les bras le long de votre tête, en vous arrêtant lorsque vous ressentez une traction.

Notez: si vous avez des drains en place après votre chirurgie, limitez votre mouvement à la hauteur de vos épaules (90 degrés) jusqu'à ce que vos drains soient retirés.

# Massage de la cicatrice

## Moment propice

Commencez le massage une fois que la cicatrice est guérie (environ 3 à 4 semaines) pour améliorer l'élasticité de la cicatrice.



## Technique

Vous pouvez utiliser un mouvement circulaire (image du haut) ou la technique de pincement/roulement (image du bas) ; vous pouvez utiliser une crème/huile pendant le massage, mais ce n'est pas nécessaire.



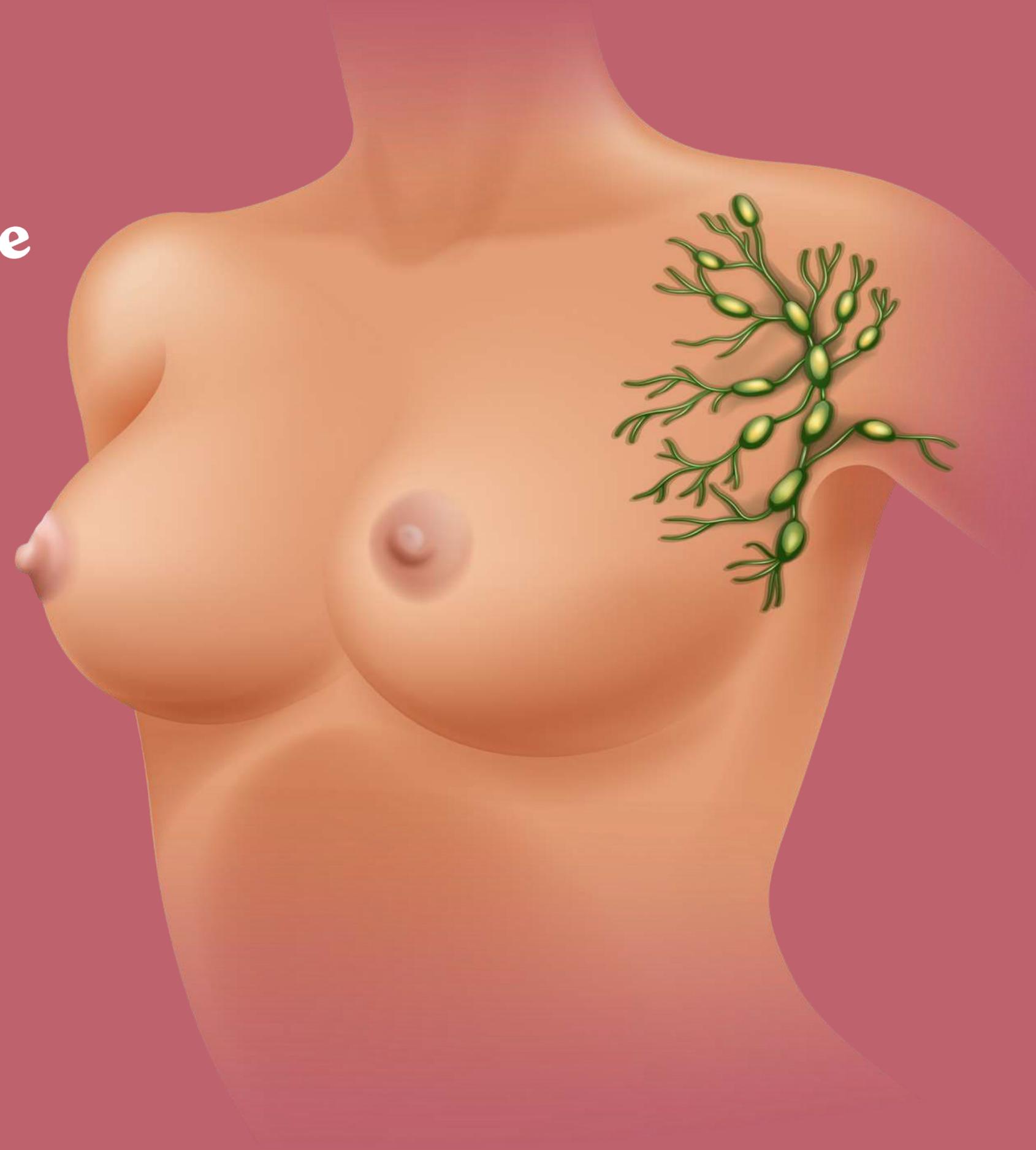
# Syndrome du réseau axillaire

## Cordon axillaire

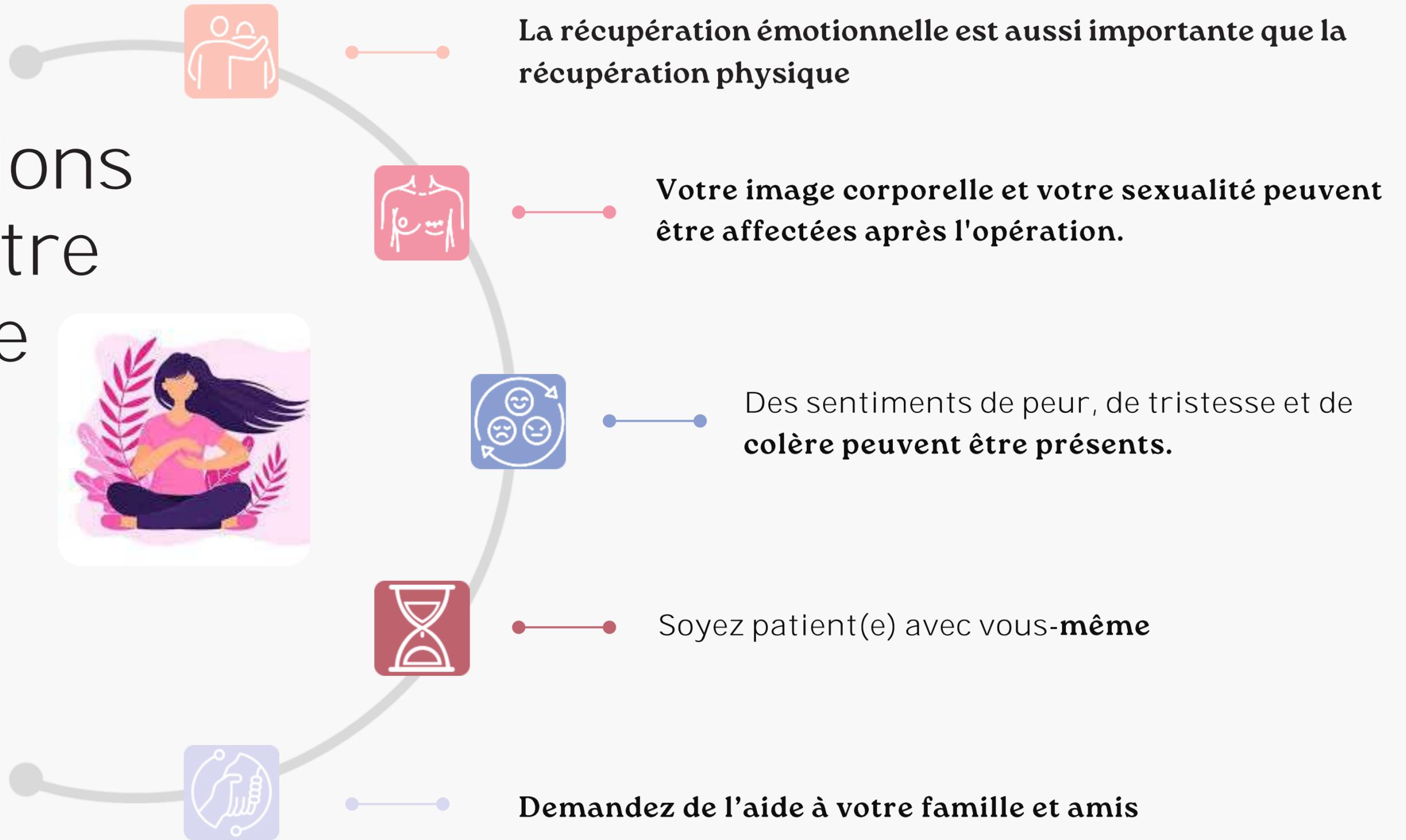
Se ressent ou ressemble à un cordon dans le bras  
intérieur ou l'aisselle

Peut être serré et douloureux

Contactez un physiothérapeute pour obtenir de  
l'aide et des exercices d'étirement ciblés



# Adaptations après votre chirurgie



# Image corporelle, **sexualité** et relations

---



## **Conséquences** possibles:

- Moins bonne image corporelle
- Sentiment de trahison ou de **détachement** envers son corps
- Frustration, **culpabilité** ou tristesse chez un ou les deux partenaires.
- Isolement ou peur de rencontrer de nouvelles personnes.
- **Difficultés** en lien avec la fonction sexuelle.

**Maintenir une sexualité** saine et des relations solides joue un **rôle** crucial dans la **guérison et le retour à une vie épanouie après le cancer**. Ces **éléments** soutiennent à la fois votre **guérison émotionnelle** et physique. Si vous rencontrez des **difficultés face à ces défis**, **n'hésitez pas à demander de l'aide**.

# SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Ressources

**L'ESPOIR, C'EST LA VIE**

[hopeandcope.ca](http://hopeandcope.ca)

**FONDATION QUÉBÉCOISE  
DU CANCER**

[cancerquebec.ca](http://cancerquebec.ca)



**FONDATION QUÉBÉCOISE DU  
CANCER DU SEIN**

[rubanrose.org](http://rubanrose.org)

**PROGRAMME D'ONCOLOGIE  
PSYCHOSOCIALE DE L'HGJ**

[hgj.ca/soins-et-services/centre-du-cancer-segal/equipes-interdisciplinaires-en-oncologie/programme-doncologie-psychosociale/](http://hgj.ca/soins-et-services/centre-du-cancer-segal/equipes-interdisciplinaires-en-oncologie/programme-doncologie-psychosociale/)

**SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER**

[cancer.ca](http://cancer.ca)

# L'Espoir, c'est la vie

- Programme de bien-être - Programmes d'exercices et de réadaptation individualisés
  - Soutien par les pairs - Connexion avec un(e) patient(e) qui a traversé la même maladie.
  - Éducation et événements - Conférences publiques et webinaires
  - Ressources - Bibliothèque, perruques, soutiens-gorge de mastectomie, foulards
  - Belle et bien dans sa peau - un atelier de cosmétiques et de soins de la peau.
- 
- Programmes de groupes de soutien ciblés
  - Programme pour jeunes adultes - 18 à 39 ans
  - Soutien au deuil
  - Soutien aux aidant(e)s naturel(le)s



# PROCHAINES ÉTAPES

Suivi Post-Op

```
graph TD; A[Suivi Post-Op] --> B[Évaluations des incisions]; B --> C[Résultat de pathologie]; C --> D[Reference à l'oncologue/Radio-oncologue si nécessaire];
```

Évaluations des incisions

Résultat de pathologie

Reference à l'oncologue/Radio-oncologue  
si nécessaire

# Conclusion

---

Chaque personne guérit différemment, donnez-vous du temps

Contactez votre équipe médicale si vous présentez des signes d'infection

Informez votre équipe médicale de tout changement survenant après la chirurgie

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e) dans ce cheminement

# Évaluation de votre appréciation

De votre expérience chirurgicale

## Chèr(e) patient(e)

Veillez remplir ce questionnaire anonyme de satisfaction concernant les soins oncologiques liés à la chirurgie.

Cela nous permettra d'améliorer vos soins en fonction de vos commentaires!



Scannez ici pour  
répondre au  
questionnaire



# SOYEZ LE (LA) PARTENAIRE DE VOS SOINS

## BE A PARTNER IN YOUR CARE

### DITES-NOUS COMMENT VOUS VOUS SENTEZ EN REMPLISSANT LE QUESTIONNAIRE SUR LE BIEN-ÊTRE

En répondant au questionnaire, vous aiderez votre équipe soignante à mieux comprendre votre état de santé physique et émotionnel afin de coordonner votre plan de soins et d'offrir un soutien adapté à vos besoins!

- **AMÉLIOREZ VOTRE QUALITÉ DE VIE**
- **RÉDUISEZ VOS SYMPTÔMES**
- **AMÉLIOREZ LA COMMUNICATION AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE**

Veillez remplir le questionnaire avant chaque rendez-vous. Vous pouvez y accéder via le courriel que nous vous avons envoyé ou en scannant le code QR. Les résultats de votre questionnaire seront abordés lors de votre prochaine visite pour un traitement.

**SCANNEZ LE CODE QR POUR ACCÉDER  
AU QUESTIONNAIRE SUR LE BIEN-ÊTRE**  
SCAN THE QR CODE TO ACCESS  
THE WELLNESS QUESTIONNAIRE



**Besoin d'aide? Veuillez contacter** | **Need support? Please contact**  
**[jgh.oncologysurveys.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:jgh.oncologysurveys.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca)**