

# TOP Santé

MÉDECINES  
DOUCES  
BIEN DORMIR

Plantes et sophro :  
le combo gagnant  
+ TESTEZ LA QUALITÉ  
DE VOTRE SOMMEIL

DU BON SENS  
POUR RETROUVER LA LIGNE

## LE RÉGIME DASH

CLASSÉ 2<sup>e</sup> MEILLEUR AU MONDE

MIGRAINES

Enfin de  
nouveaux  
traitements  
efficaces

SOCIÉTÉ

FAIRE UN BÉBÉ  
« TOUTE SEULE »,  
QUE DIT  
LA LOI ?

COSMÉTO  
LE CURCUMA

Il fait aussi du  
bien à l'extérieur

BANC D'ESSAI  
8 CRÈMES  
ANTI-ÂGE

CORPS ET ESPRIT  
Les bienfaits  
du silence

NUTRITION  
LE CHOCOLAT CRU  
stimulant et antistress

PRÉVENTION, SOINS, ESTHÉTIQUE...

## DES DENTS SAINES

## ET BELLES

→ LES TRAITEMENTS ADAPTÉS  
→ UN BÉNÉFICE GÉNÉRAL  
SUR LA SANTÉ

REWORLD  
MEDIA

L 15911 - 362 - F: 2,90 € - RD





CANCER DU SEIN

«*J'ai fait de la maladie une force de vie et de création*»

ISABELLE GUYOMARCH A TRANSCENDÉ SES PEURS, SA DOULEUR ET SES BLESSURES INTIMES. À 53 ANS, CETTE CHEFFE D'ENTREPRISE EN COSMÉTIQUES A CRÉÉ CE QUI LUI A LE PLUS MANQUÉ PENDANT LES TRAITEMENTS. RÉCIT D'UNE RÉUSSITE PAR-DELÀ L'ÉPREUVE DU CANCER.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE HOUGUET



«**E**n août 2013, je fête mes dix ans de mariage au bord de la mer Égée, lorsque mon mari sent une boule dans mon sein droit. Le diagnostic tombe de retour en France : cancer agressif. J'ai alors 46 ans. Le choc, abyssal, le dispute à la peur de mourir, d'autant que les traitements débutent très vite : tumorectomie ; curage axillaire pour ôter les ganglions lymphatiques de l'aisselle et du bras, afin d'éliminer toute propagation des cellules cancéreuses dans le corps ; chimiothérapie ; radiothérapie puis hormonothérapie pour limiter les risques de récurrence.

**Reprendre le contrôle**

Le printemps 2014 accueille la fin des traitements. La vie l'a emporté et mon entourage attend qu'elle reprenne son cours,

comme si rien ne s'était passé. Comment dire à ceux que j'aime que j'ai encore mal, encore peur et toujours besoin d'eux ? Car les séquelles de la chimiothérapie sont importantes (faiblesse musculaire, fatigue, douleurs...) et mon corps demeure très vulnérable. Le désir de reprendre le contrôle de ma vie émerge néanmoins avec, à la clé, un projet. Surtout, je ressens un besoin vital de me rapprocher de l'essentiel. Mon projet, je l'ai en moi depuis le début, sans avoir osé le regarder en face : créer une gamme de produits de soins qui consoleraient le corps des traitements agressifs et redonneraient confiance aux femmes. Pendant mes traitements, j'ai acheté tant de produits sans jamais en trouver un qui apaise mes douleurs... La toilette m'était devenue pénible. J'ai essayé des dizaines de dentifrices, même ceux destinés aux enfants, censés être plus doux. Tous aggravaient mes

«*Le lancement d'Ozalys, ma marque de soins pour les femmes touchées par le cancer, a été une manière de continuer à me battre contre la maladie.*»

irritations ou mes nausées. Il faut avoir eu une chimiothérapie pour savoir ce que c'est de manger des clous rouillés pendant des mois ! J'ai voulu concevoir un dentifrice et un bain de bouche qui soulagent les lésions buccales – mucite (inflammation des muqueuses), aphtes – comme l'absence de salive, sans créer un surcroît de nausées. Quant aux crèmes, elles me donnaient la sensation de m'arracher l'épiderme ou d'être inefficaces. Trop épaisses, trop grasses, s'étalant avec difficulté sur la peau fragilisée, au prix d'une grande fatigue ou d'intenses douleurs, dues à la fragilité de mes terminaisons nerveuses cutanées. Le moment de douceur espéré s'apparentait à une énième souffrance.

### L'impossible équation

Avec mon projet, je respire à nouveau, et la révolte qui sourd en moi depuis mon diagnostic trouve enfin une forme et une raison d'exister. Je veux résoudre cette équation impossible de la maladie et du bien-être pour que, dans les moments les plus douloureux de leurs traitements, les femmes se sentent toujours femmes. Même sans seins, ni cheveux, ni ongles. Il me faut trois ans pour concevoir dentifrice, crèmes et brumes hydratantes pour le corps, qui s'appliquent aisément d'un seul bras, quand celui du côté du sein opéré est douloureux. Et, en 2017, je lance ma marque, Ozalys (Ozalys.com).

### Le plaisir tabou

Il y a également une injustice contre laquelle j'ai à cœur de lutter et dont on parle peu : la ménopause brutale induite par la chimiothérapie et l'hormonothérapie, qui rend

## « Comment dire à ceux que j'aime que j'ai encore mal, encore peur et toujours besoin d'eux ? »

la sexualité douloureuse, voire impossible, à cause de la sécheresse vaginale et/ou de l'atrophie des muqueuses. Après avoir lutté pour survivre, et parfois perdu une part de notre féminité, nous sommes condamnées à l'absence de sexualité épanouie. Lorsque les hommes ont un cancer de la prostate, le Viagra® est remboursé. Pour les femmes, rien. Notre plaisir est encore tabou. Nous avons eu la vie sauve, mais cette vie est un autre enfer. Ces douleurs ont été miennes dès la fin des traitements. Après m'être tournée vers les ovules à l'acide hyaluronique, qui soulage transitoirement la muqueuse vaginale, j'ai opté pour un traitement au laser MonaLisa Touch, une technique qui restaure les muqueuses. Cela a sauvé ma féminité. J'espère qu'un jour ce traitement, très coûteux, sera considéré comme nécessaire, et enfin remboursé. Car la sexualité fait partie de la vie après le cancer. Après toutes ces épreuves, je pense être devenue moi-même, à 50 ans. En apprenant mon cancer, j'étais en colère. En m'en sortant, j'ai voulu prendre ma revanche. Aujourd'hui, ma rage s'est muée en sérénité. Je n'ai plus peur de la douleur ni de la mort. J'ai acquis à la fois une sensibilité nouvelle, faite d'intelligence émotionnelle, qui m'aide à décoder le monde de manière différente, et une force qui me permet d'accepter d'être fragile, parfois. Je suis devenue une autre femme. Et elle me plaît. ■

### À lire



« Combattante », d'Isabelle Guyomarch, éd. Cherche Midi, 17 €.



## 3 QUESTIONS AU...

Pr Ivan Krakowski, oncologue, président de l'Association francophone pour les soins oncologiques de support (AFSOS).

### En quoi consistent les soins de support ?

Ils rassemblent tout ce qui permet de soutenir et d'améliorer la qualité de vie des femmes pendant et après leurs traitements, en atténuant le plus possible les conséquences physiques, psychologiques et sociales de ceux-ci. Cela concerne aussi bien le traitement de la douleur, de la fatigue, le soutien psychologique, que les soins onco-esthétiques (massage, maquillage, soins dermatologiques...), la diététique, la vie intime et sexuelle, l'activité physique adaptée. C'est crucial, car une patiente

bien accompagnée psychologiquement, qui dort et s'alimente bien et fait du sport supporte mieux les traitements, ce qui nous permet aussi de les délivrer de façon optimale et d'améliorer ainsi les chances de guérison. **Pourquoi l'activité physique adaptée revêt-elle tant d'importance ?** C'est un « médicament » très performant pour prévenir les récurrences et réduire les séquelles de la maladie, comme la fatigue. Cela diminue cette dernière de 20 % durant les traitements, et jusqu'à 40 % ensuite. Et les études prouvent que le risque de récurrence

baisse de 50 % quand une femme fait du sport avec régularité. Cela aide aussi à reprendre contact avec son corps blessé et à restaurer la confiance en soi. **Où trouver ces soins de support ?** Dans les centres de lutte contre le cancer, les hôpitaux et certaines associations. Ainsi, l'AFSOS recense partout en France (Lavieautour.fr) celles offrant des soins de support (psychologie, sophrologie, hypnose...). Quant à l'association Cami sport & cancer, fondée par un oncologue et un karatéka, elle est dédiée aux patients en oncologie (Sportetcancer.com).