



Mastectomie totale

Qu'est-ce que la mastectomie?

La mastectomie totale consiste à enlever votre sein, y compris le mamelon et la peau.

Comment soulager ma douleur?

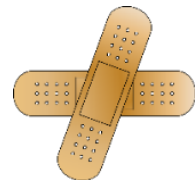
Il est normal de ressentir de la douleur au niveau de votre poitrine et de vos aisselles. La douleur devrait diminuer dans les jours suivants. Pour soulager votre douleur :

- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) tel que recommandé par votre professionnel de la santé
- Si vous avez encore de la douleur malgré la prise d'acétaminophène, prenez les médicaments plus forts prescrits par votre médecin (par exemple, morphine ou Dilaudid^{MD})
- N'attendez pas que la douleur devienne trop forte avant de prendre vos médicaments : plus vous attendez, plus votre douleur sera difficile à soulager
- Suivez les conseils de votre pharmacien

Comment bien prendre soin de votre plaie?

Votre plaie est fermée avec des agrafes ou des points de suture. Un pansement recouvre votre plaie. Vous devez le garder propre et sec.

Un drain est inséré près de la région où a eu lieu votre opération. Référez-vous au document d'information *Entretien d'un drain Jackson-Pratt* pour connaître les soins à faire.



Source : Pixabay

Pansement et drain

Il est possible qu'un rendez-vous au CLSC soit nécessaire pour votre plaie; vous en serez informé.

☐ Enlevez votre pansement 2 jours après l'opération

Sous le pansement, votre plaie est refermée avec :

☐ Agrafes

- Elles seront enlevées par l'infirmière du CLSC

☐ Points de suture non fondants

- Ils seront enlevés par l'infirmière du CLSC

☐ Points de suture fondants

- Ils fondent seuls dans les semaines suivant l'opération, vous n'aurez rien à faire
- Les points fondants sont recouverts de points de rapprochement (bandes collantes blanches), elles peuvent être enlevées 10 jours après l'opération si elles sont toujours présentes

Mon hygiène, comment je peux me laver?

Vous pouvez prendre une douche 2 jours après le retrait de votre drain si :

- Le pansement est enlevé
- Votre plaie est bien fermée
- Il n'y a pas de liquide qui sort de la plaie



Source : Freepik

- Ne mettez pas le jet d'eau directement sur la plaie pendant les 10 premiers jours
- Séchez doucement votre peau avec une serviette propre, sans frotter
- Attendez 1 mois avant de prendre un bain, un spa ou de vous baigner pour diminuer le risque d'infection de votre plaie
- Les désodorisants/déodorants sont permis lorsque votre plaie est guérie (bien fermée et aucun signe d'infection)

Quelles sont les activités physiques permises durant votre période de récupération?

Lors des premières semaines, reprenez vos activités petit à petit en prenant plusieurs périodes de repos. Prévoyez environ 6 semaines après l'opération pour un retour à vos activités normales. Vous pouvez prendre de petites marches ou faire des exercices légers.

Utilisez votre bras du côté opéré dès que vous le pouvez pour vos activités de la vie de tous les jours :

- Pour vous habiller
- Pour préparer les repas
- Pour faire de petites périodes de ménage



Source : Noun Project

Utiliser votre bras va vous permettre de garder vos muscles actifs :

- Vous pouvez soulever votre bras sur un oreiller pour appuyer votre bras et diminuer la tension sur vos points de suture
- Pendant 4 semaines après l'opération, soulevez des charges de maximum 10 livres (ex. : sac de patates)
- Consultez votre chirurgien avant de reprendre les exercices physiques exigeant beaucoup de force du côté opéré (ex. : tennis, ski de fond, etc.)
- Portez votre soutien-gorge selon les recommandations de votre médecin

Pour la reprise des mouvements de votre bras, référez-vous aux exercices du document *Programme d'exercices après une mastectomie avec retrait de ganglions*, disponible sur le site Internet de Santé Québec Chaudière-Appalaches dans la section « Information et enseignement ».

<https://www.ciassca.com/soins-et-services/cancer/services-de-cancerologie/information-et-enseignement>



Quels sont les changements qui toucheront mon corps?

Changement de mes seins

- Il se peut que vous remarquiez que la sensibilité au niveau de votre poitrine et de votre cicatrice soit différente. Cette diminution de la sensibilité est normale
- La forme de votre poitrine risque de changer jusqu'à 1 an après la chirurgie

Port de prothèses mammaires

- Une prothèse mammaire temporaire peut être portée dès votre sortie de l'hôpital si elle ne vous cause pas d'inconfort
- Une prothèse mammaire permanente peut être portée dès que la plaie est guérie et que cela est autorisé par votre chirurgien (environ 6 à 8 semaines après l'opération)

Sexualité

Après avoir subi une chirurgie du sein, il est normal d'avoir une diminution du désir dans les semaines suivantes. Vous pouvez discuter de ces symptômes avec votre conjoint. Si cela se prolonge, vous pourriez demander à discuter de vos symptômes avec votre infirmière, votre médecin ou une sexologue.



Si vous ressentez de la tristesse ou de la détresse, il est important d'en parler avec un professionnel de la santé. Il pourra vous référer au bon endroit pour recevoir de l'aide.

Source : Freepik

Vous pouvez contacter les organismes communautaires en cancérologie

1-888-605-1413

N'hésitez pas à communiquer avec votre infirmière pivot en oncologie si aucune information disponible ni aucun organisme ne répondent à vos inquiétudes

Quels signes devez-vous surveiller?

Il est possible d'avoir des complications plus générales à la suite de l'opération. Consultez votre guide de préparation à votre opération pour savoir quoi faire

Pour les signes de complications plus spécifiques, veuillez suivre les indications dans le tableau suivant :

Les complications suivantes sont normales après l'opération :

- Formation d'un sérome, bosse de liquide sous la peau, sans douleur, sans inconfort, sans fièvre et sans rougeur; cela devrait disparaître peu à peu
- Bosse dure au niveau de votre cicatrice; elle devrait disparaître peu à peu dans les prochains mois
- Sensations d'élancement ou de chocs électriques; elles disparaîtront dans les 6 à 9 mois



Source : iStock

Ne vous inquiétez pas

Si vous présentez l'une des complications suivantes :

- Apparition d'engourdissements, de picotements ou d'une enflure au bras du côté opéré qui dure plus de 8 semaines après l'opération
- Douleur importante, non soulagée ou qui ne diminue pas avec la prise de vos médicaments
- Formation d'un sérome, bosse de liquide sous la peau de l'aisselle et près de la plaie qui vous occasionne :
 - De la douleur
 - De la température (plus de 38 °C par la bouche)
 - Une rougeur
 - De l'enflure



Source : iStock

Contactez votre infirmière pivot ou **Info-Santé (811)**

Direction des soins infirmiers
Septembre 2026

Nous vous invitons à remplir un sondage de satisfaction sur les soins et les informations reçus

<https://forms.office.com/r/4ezMmiJZAE>

