

par  
**prothèse**  
externe

*Vos raisons  
sont les bonnes*

Choisir de porter une prothèse externe est une décision personnelle. S'il n'y avait qu'une question à se poser pour faire le bon choix à court, moyen ou long terme, ce serait : **qu'est-ce qui est important pour moi ?**

**Est-ce :**

- cacher aux autres que j'ai un sein en moins ?
- me rassurer et me renvoyer une image en cohérence avec celle que je veux donner de moi ?
- reconstruire ma silhouette sans repasser par une chirurgie, en tout cas pas tout de suite ?
- prendre le temps de tester mon ressenti et mon vécu, avec et sans prothèse, et mesurer la nécessité pour moi d'envisager ou non une reconstruction chirurgicale ?
- avoir la liberté de choisir et d'alterner, en fonction de mes envies, de mon humeur et ou du contexte social du moment, des temps amazone et des temps où je peux me reconstituer une poitrine symétrique ?

*Vos raisons sont les bonnes : vous seule savez ce qui est bon pour vous, quelle silhouette vous convient et ce dont vous avez réellement besoin ou envie sachant que votre perception et votre décision peuvent évoluer.*

**Quelle prothèse  
choisir, où  
et comment ?**

**Il est important pour  
vous de comprendre  
quand et comment les  
choses se passent.**

Comme un membre de votre équipe soignante vous l'a très probablement expliqué, deux grandes étapes vont rythmer le port d'une prothèse :

**Immédiatement après la mastectomie et pendant le temps de la cicatrisation**, vous porterez une prothèse en mousse, douce et légère, dès votre sortie de l'hôpital. Cette prothèse, dite transitoire, se loge dans un soutien-gorge de votre garde-robe habituelle et dans un soutien-gorge adapté.

Elle peut être

- fournie par l'hôpital ou la clinique où vous vous faites opérer,
- offerte par des bénévoles agissant pour le compte d'associations
- ou achetée par vos soins auprès de points de vente spécialisés (comme les pharmacies ou les prothésistes). L'équipe soignante peut vous transmettre les coordonnées de magasins spécialisés qui vous aideront à choisir la prothèse la mieux adaptée à votre corps.

Son prix de vente est limité à 25 euros et correspond au montant pris en charge par l'assurance maladie. Contrairement au soutien-gorge qui lui n'est pas pris en charge. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour une prise en charge partielle ou totale de la lingerie spécialisée.

**À partir du 3e mois suivant l'opération, sur prescription du chirurgien,** vous pourrez porter une prothèse externe en silicone dont la forme, le poids et la texture sont au plus près du sein naturel. Bien sûr, elle ne remplace pas votre sein mais, ajustée correctement, elle procure un meilleur équilibre, empêche le soutien-gorge de remonter vers le haut et donne une forme naturelle aux vêtements. Elle peut être achetée dans des points de vente spécialisés (comme les pharmacies ou les prothésistes). Il existe deux modèles de prothèses en silicone :

**Le modèle standard :** cette prothèse non adhérente se porte à partir du troisième mois après l'opération. Le montant du remboursement de l'assurance maladie correspond à son prix de vente qui est limité à 180 euros.

**L'achat d'une première prothèse est une étape importante pour vous.**

**Choisissez vos interlocuteurs avec soin. N'hésitez pas à comparer différents points de vente.**

Ce qui compte ? La disponibilité de l'équipe, la qualité de leur écoute, de leurs conseils, le lieu d'accueil. Profitez de ce rendez-vous pour procéder aux essayages nécessaires et effectuer les prises de mesures essentielles. Prenez le temps de trouver la prothèse qui convient le mieux à votre morphologie. N'hésitez pas à comparer les modèles et les prix, vous n'êtes pas obligée d'acheter le premier modèle que vous essayez.

Vous n'avez pas le cœur de vous y rendre seule? Demandez à votre meilleure amie ou à la personne dont vous vous sentez la plus proche de vous accompagner. Elle connaît votre silhouette et vous donnera son avis.

**Truc et astuce : le jour du rendez-vous, emportez un haut ajusté avec vous. C'est un bon moyen pour vous rendre compte de l'effet rendu.**

**Le modèle technique :** cette prothèse, adhérente ou non, se porte à partir du quinzième mois après l'opération. Le modèle adhérent ne nécessite pas de lingerie adaptée. Elle est prescrite par votre médecin en cas de survenue de certains symptômes : problèmes de cicatrisation, risque d'œdème ou de lymphœdème, douleurs, bouffées de chaleur... Dans ce cas, elles sont remboursées à hauteur de 240 euros. Vous pouvez cependant préférer ce modèle technique si vous estimez qu'il vous convient même en l'absence de symptômes spécifiques. L'Assurance maladie ne rembourse dans ce cas que le montant équivalent au modèle standard (limité à 180 €).

**Renseignez-vous : le reste à charge peut être remboursé par votre mutuelle, totalement ou partiellement, selon le contrat souscrit.**

## La prothèse externe : une solution simple et souple

Comme son nom l'indique, la prothèse externe est un élément autonome, facile à insérer dans la poche aménagée dans un soutien-gorge adapté pour combler le volume du sein manquant. Elle s'adapte à vos pratiques sportives en s'intégrant dans des soutiens-gorge et des maillots de bain adaptés. Certaines prothèses sont d'ailleurs spécialement conçues pour les maillots de bain. Au quotidien, prenez soin de votre prothèse et entretenez-la régulièrement :

- **Nettoyez votre prothèse mammaire externe non adhérente** à l'eau et au savon, rincez-la abondamment à l'eau claire et tiède, laissez-la sécher à l'air libre, à l'aide d'un linge propre ou le souffle froid d'un sèche-cheveux à faible puissance. La fréquence du nettoyage dépendra de la fréquence à laquelle vous portez votre prothèse et des activités que vous pratiquerez (poussière, sueur...)
- **Nettoyez votre prothèse mammaire externe adhérente** selon le même protocole 3 fois par semaine ou dès que vous sentez une perte d'adhérence. Il est également conseillé de bien nettoyer votre peau à l'endroit où vous fixez la prothèse pour en augmenter l'adhérence.

## Le tour de la prothèse en quelques questions/réponses

**C'est sûr, je peux me baigner avec une prothèse ?**

Oui, avec un maillot de bain adapté afin de la glisser dans la poche prévue. Vous êtes un vrai poisson dans l'eau ? Il existe une prothèse spécifique « piscine » ou « bain de mer », pratique en cas d'utilisation fréquente. Cette prothèse spécifique n'est pas remboursée par l'Assurance maladie.

**Elle ne va pas tomber ou glisser ?**

Non, impossible de la perdre avec une lingerie ou un maillot de bain adapté.

**Est-ce qu'elle est fragile ? A quoi dois-je faire attention ?**

Les prothèses sont très résistantes. Leur seul ennemi, c'est la piqure : broches, aiguilles, pin's, griffes de chat. Il est important de noter que le silicone des prothèses peut se dégrader avec le temps, ce qui peut altérer leur utilisation. Pour garantir un confort optimal, pensez à renouveler votre prothèse régulièrement conformément aux recommandations médicales (tous les 18 mois).

**Est-ce qu'elle ne pèse pas trop lourd ?**

La prothèse en silicone pèse le même poids et fait le même volume que le sein enlevé. Bien ajustée dans le soutien-gorge, elle contribue au contraire à rétablir l'équilibre et éviter les mauvaises postures qui entraînent des douleurs cervicales, dorsales, lombaires ou musculaires. Comme c'est le soutien-gorge qui la porte, vous pouvez ressentir une sensation de « lourdeur » au début. Sachez qu'il existe des prothèses allégées.

**Est-ce qu'elle donne chaud ? Est-ce que l'on transpire lorsqu'on la porte ?**

En général, non. Les technologies à partir desquelles elles sont fabriquées permettent de réguler les écarts de température. Les soutiens-gorge dans lesquels vous les glissez ont des doublures en tissu prévues pour évacuer la transpiration. Les prothèses adhérentes peuvent légèrement se décoller pendant le sport, surtout par temps chaud ou en cas de forte transpiration. Cela reste sans impact sur leur efficacité, mais il est conseillé de vérifier leur adhérence après l'effort.

Relecture par des chirurgiens, des oncologues et les associations de patientes Jeune et Rose et Vivre Comme Avant.



Pour retrouver cette fiche et en savoir plus, flashez ce QR code.

source: Institut national du cancer, site e-cancer.fr : protheses mammaires externes  
<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-du-sein/Protheses-mammaires-externes>