

2 Avril 2026



# Métamorphose !

Retrouver son quotidien  
après un traitement pour un mélanome.

Vous avez arrêté vos traitements et vous êtes prêt à démarrer ce nouveau chapitre de votre vie ?

Vie sociale, projet d'enfant, achat immobilier... Découvrez des conseils et des témoignages pour vous accompagner dans vos projets.

Réalisé en partenariat avec

*Pr Élisa FUNCK-BRENTANO (Onco-dermatologue et Cheffe de service à l'hôpital Ambroise Paré, Boulogne-Billancourt),*

*Dr Nausícaa MALISSEN (Onco-dermatologue, CHU La Timone, Marseille), membres du Groupe de Cancérologie Cutanée de la Société Française de Dermatologie,*

*Alison PANINFORNI (Psycho-oncologue, CHU La Timone, Marseille).*



## Amis, famille : je renoue avec mes liens sociaux

### Relations avec l'entourage : qu'est-ce qui change ? <sup>(1)</sup>

La fin du traitement constitue souvent une période de changements, qui peut vous amener à **redéfinir** vos priorités, vos objectifs de vie, vos envies... Tout en conservant ce qui demeure essentiel et bon pour vous !

Pendant la prise en charge de votre mélanome, les relations avec vos proches et vos amis peuvent évoluer. Parfois, vous vous sentirez compris, parfois moins. L'essentiel est de **rester à l'écoute de vous-même** : c'est vous qui décidez du lien que vous souhaitez entretenir avec les autres. Exprimer vos ressentis, quand vous en avez envie, peut être un bon moyen de renouer ou d'améliorer la qualité de vos relations.

Si vous en ressentez le besoin ou l'envie, n'hésitez pas à faire le premier pas pour créer l'opportunité de renouer avec les personnes qui comptent pour vous. Dans cette nouvelle période de votre vie, laissez-vous aussi la possibilité de faire de **nouvelles rencontres**...

#### QUELQUES CONSEILS



##### Exprimez vos émotions

Dites à votre famille, vos amis, ce dont vous avez besoin, vos difficultés et vos envies... Vous pouvez également vous tourner vers des groupes de parole.



##### Sortez et profitez

Allez faire une petite promenade, prendre un café ou déjeuner avec un ami...



##### Respectez votre rythme

Reposez-vous quand vous en avez besoin et accordez-vous du temps pour vous adapter à ce nouveau quotidien

 En cas de mal-être, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à consulter un psychologue.

Dans le cadre du dispositif **Mon soutien psy**, vous pouvez bénéficier de **12 séances d'accompagnement psychologique** chez un psychologue. La séance coûte 50 euros. Elle est **remboursée à 60 %** par l'Assurance Maladie.

### Le saviez-vous ? <sup>(4)</sup>



## Et si on fondait une famille ? <sup>(2,3)</sup>

Une fois le traitement terminé, de **nouveaux projets** peuvent se dessiner, comme le désir d'un enfant.

Avant de débuter vos traitements, vous avez peut-être eu la possibilité de préserver et conserver vos spermatozoïdes/vos ovules (gamètes). **Vous êtes la seule personne à disposer de ces prélèvements et à décider de leur utilisation.**

Il est fréquent de se poser des questions concernant cette étape de vie, notamment sur la nécessité d'un délai d'attente après la fin des traitements, le fait de s'autoriser à faire un enfant après un mélanome... **Il est important de pouvoir en discuter avec votre équipe soignante.**




### Désir d'enfant, les étapes

Si vous avez le souhait d'une grossesse, prenez le temps d'en discuter avec votre onco-dermatologue. Il pourra ainsi vous accompagner au mieux dans ce projet.

Un projet de grossesse peut être envisagé après un traitement du mélanome. En cas d'infertilité, votre médecin pourra vous orienter vers une **consultation préconceptionnelle** pour réaliser des examens complémentaires.

Ils permettront de déterminer si vous relevez d'un parcours de PMA ou non. Si des gamètes ou tissus ont été conservés préalablement à votre traitement contre le mélanome, ils pourront être utilisés.



 **L'annonce du mélanome, le traitement et son arrêt sont des étapes qui peuvent avoir un impact psychologique retentissant également sur votre sexualité. N'hésitez pas à en parler à un psychologue ou un sexologue.**

i

Même si cela est assez rare dans la prise en charge du mélanome, certains patients doivent arrêter leur activité professionnelle pendant les traitements. Si vous avez continué à travailler pendant vos traitements, ce chapitre ne vous concerne pas.

## Reprendre une activité professionnelle

Pendant les traitements, vous avez peut-être dû interrompre ou adapter votre activité professionnelle. Maintenant qu'ils sont terminés, vous envisagez peut-être de recommencer à travailler.

### Un retour à l'emploi qui s'anticipe <sup>(5,6)</sup>

Reprendre le travail, c'est déjà une belle victoire ! Pour qu'elle s'inscrive dans la durée, **il est indispensable de vous préparer, de vous assurer que toutes les conditions soient réunies et d'y aller à votre rythme.**

**Avant toute reprise, échangez avec votre équipe soignante.** Même si les traitements ont pu laisser des traces physiques ou psychologiques, elles peuvent souvent être prises en compte pour adapter votre reprise à vos capacités et vos besoins.



### Fatigue (ou fatigabilité)

Après un cancer, il est fréquent de ressentir de la fatigue ou une fatigabilité accrue. La fatigue peut être désignée comme une sensation d'épuisement physique et/ou mental et peut être présente en permanence même après une nuit de repos. La fatigabilité correspond au fait de se fatiguer plus vite qu'avant, même lors d'efforts modestes, avec un besoin de récupération plus long. Cet effet indésirable peut avoir des conséquences sur la reprise du travail, notamment en cas de métier manuel.

**Des solutions existent :** pauses durant la journée, aménagement du temps et du poste de travail (voir page 7). Ces mesures, associées à une bonne hygiène de vie, de sommeil et à la pratique d'une activité physique régulière, permettent de lutter contre la fatigue et d'éviter qu'elle ne s'installe durablement.

Après un cancer...  
30 % des patients  
se disent **fatigués**,  
60 % plus  
**fatigables** <sup>(6)</sup>



### Troubles cognitifs

Après un traitement anticancéreux, au moment de la reprise du travail, vous pouvez souffrir **d'oublis et de troubles de la concentration.**

Pour limiter l'impact de ces effets secondaires, des **astuces** (notes, listes...) et des **exercices d'entraînement réguliers** de la mémoire et de la concentration (sept erreurs, mots mêlés...) peuvent être utilisés.

Après un cancer...  
Jusqu'à **1 patient sur 2**  
**a des difficultés**  
(suivre une  
conversation, planifier,  
s'organiser) <sup>(6)</sup>



### Atteintes physiques

La prise en charge du mélanome peut laisser des séquelles ou des atteintes physiques liées aux traitements médicamenteux (douleur, ...) ou à la chirurgie (difficultés à la mobilité, troubles de la proprioception, douleurs cicatricielles, œdèmes...). Ces atteintes peuvent limiter certains gestes répétitifs, le port de charges lourdes, la position debout... et donc **rendre difficile la reprise de certains métiers.**

Dans ces cas-là, des **aménagements du poste de travail** sont possibles. D'autres solutions peuvent aussi être envisagées, comme une **réorientation professionnelle** ou un **reclassement.**

N'hésitez pas à parler à votre équipe soignante des effets indésirables liés à votre traitement et à les signaler sur le site dédié du Ministère chargé de la Santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr>.



### Comment me comporter face à mes collègues, mon patron ?

Votre absence et le fait d'avoir eu un mélanome peuvent avoir impacté vos relations avec vos collègues. Certains peuvent se montrer **maladroits, hésiter** sur la manière d'aborder le sujet ou, au contraire, faire **comme si de rien n'était.**

Du côté de votre hiérarchie, il peut aussi exister l'attente implicite que vous **reprenez le travail « comme avant ».** Cela peut parfois être déstabilisant et rendre la reprise plus difficile.

Afin d'appréhender au mieux la situation et de clarifier sur vos capacités, vous pouvez **parler ouvertement** de votre maladie, expliquer les traitements que vous avez reçus et leurs répercussions sur votre état physique ou psychique.

**Important : le choix d'en parler ou non vous appartient, il n'y a aucune obligation légale à le faire !**

## Dispositifs de retour à l'emploi, de quoi parle-t-on ? <sup>(5,6)</sup>

Plusieurs dispositifs existent, en fonction de votre profession et du régime auquel vous êtes affilié :

- Salarié des régimes général et agricole
- Agent de la fonction publique
- Artisan, commerçant et professionnel libéral
- Exploitant agricole



### Les dispositifs disponibles pour les salariés

#### Visite de pré-reprise

Non obligatoire  
Médicale

Pendant l'arrêt  
maladie

Permet de suivre  
votre état de santé  
et de préparer votre  
retour à l'emploi.

#### Visite de reprise

Obligatoire  
Médicale

Dans les 8 jours  
après la reprise

Permet de vérifier  
la compatibilité du poste  
avec votre état de santé  
et la mise en place des  
aménagements préconisés  
lors de la visite de  
pré-reprise.

#### Rendez-vous de liaison

Non obligatoire  
Non médicale

Pendant l'arrêt  
maladie

Permet de maintenir  
le lien entre votre  
employeur et vous  
et de vous fournir  
des informations sur  
vos droits.



Pour plus d'informations sur les dispositifs disponibles pour les autres secteurs d'activité (fonction publique, artisans, exploitants agricoles), consultez le site [cancer.fr](http://cancer.fr) ou [fondation-arc.org](http://fondation-arc.org).



## Aménagements du temps et du poste de travail

Après un arrêt prolongé, plusieurs solutions existent pour vous permettre une reprise du travail en fonction de vos capacités :

### TEMPS PLEIN

Possibilité d'**aménagements** de votre poste de travail (diminution de la charge, adaptation ergonomique...).

### TEMPS PARTIEL THÉRAPEUTIQUE

Vous pouvez aborder cette solution lors de la visite de pré-reprise ou du rendez-vous de liaison. Le temps partiel thérapeutique permet une **reprise progressive** du travail pour arriver à terme à une reprise à temps complet.

### ESSAI ENCADRÉ

Destiné à **évaluer votre capacité** à reprendre votre ancien poste (avec ou sans aménagement) ou un nouveau (dans votre entreprise actuelle ou non).

*Si vos capacités ne vous permettent pas de reprendre votre ancien poste de travail, vous pouvez envisager une réorientation professionnelle, par formation ou reclassement. Parlez-en avec votre médecin du travail.*



#### Alban, 35 ans

« Mon chef a été le 1<sup>er</sup> au courant pour mon mélanome. Après 2 mois d'arrêt, j'ai pu bénéficier d'un mi-temps thérapeutique pendant 1 an.

Dans mon entreprise tout le monde a été très compréhensif et aidant, en faisant attention à ma fatigue. J'ai pu reprendre tranquillement, à mon rythme. C'est important de s'écouter, aussi bien physiquement que psychologiquement.

Aujourd'hui, j'ai repris mon travail à temps plein et je suis prêt à reprendre de plus en plus de responsabilités... »

## En cas de besoin, qui sont mes interlocuteurs ? <sup>(5,6)</sup>

Afin de préparer au mieux votre retour à l'emploi, vous pouvez **solliciter les professionnels de santé, sociaux et du travail**. Ils vous aideront à organiser au mieux la reprise du travail, en fonction de vos capacités et de vos envies.

### Médecin généraliste

Généralement, il s'agit de votre médecin traitant. C'est votre interlocuteur privilégié lors de cette étape de retour à l'emploi.

#### Missions

- Proposer un temps partiel thérapeutique, un travail aménagé
- Gérer les arrêts de travail (prescription, prolongation)
- Aider au dossier de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)
- Coordonner la reprise du travail avec le médecin du travail

### Services de prévention et de santé au travail (SPST)

Services composés de médecins du travail, de collaborateurs médecins, d'intervenants en prévention des risques professionnels, d'infirmiers en santé au travail, de psychologues, d'ergonomes, etc.

#### Mission

- Évaluer l'état de santé des travailleurs pour éviter toute dégradation



### Médecin du travail

Médecin spécialisé en santé au travail, salarié de votre entreprise.

#### Missions

- Conseiller sur les situations de travail adaptées
- Statuer sur la capacité à reprendre le travail
- Proposer si besoin des aménagements ou un reclassement
- Évaluer le poste de travail (en interaction avec l'employeur)



### Assistant de service social

Exerce dans les établissements de santé, au sein de l'Assurance Maladie ou dans l'entreprise.

#### Missions

- Informer et soutenir dans la réalisation des différentes démarches (auprès de l'employeur ou du médecin du travail)
- Orienter vers les structures adaptées (ressources humaines, caisse d'allocations familiales...)
- Définir un plan d'aide personnalisée



## J'ai besoin d'emprunter : quels sont mes droits ? <sup>(7)</sup>

Aujourd'hui, les demandes de crédit s'accompagnent toujours d'un **contrat d'assurance**, qui est soumis à plusieurs conditions, notamment sur **l'état de santé** des personnes souscrivant le prêt.

Pour faciliter l'accès à l'emprunt, la convention AERAS (s'Assurer et Emprunter avec un Risque Aggravé de Santé) a été créée en 2007 pour les personnes dont l'état de santé ne correspond pas aux conditions « standard ». Ce dispositif s'applique aux **prêts à la consommation, immobiliers et professionnels**.

### Comment ça marche ?

La loi du 28 février 2022 permet de **supprimer le questionnaire médical**, pour les prêts immobiliers et professionnels. Vous ne devrez fournir ni information relative à votre état de santé ni réaliser aucun examen médical.

Pour qu'elle s'applique, deux conditions sont à remplir :

- la part assurée n'excède pas 200 000 euros pour une personne (400 000 euros pour un couple)
- l'échéance de remboursement du crédit contracté intervient avant votre 60<sup>e</sup> anniversaire

Dans les autres cas, c'est la convention AERAS et le droit à l'oubli qui s'appliquent, en fonction de votre situation :

**< 5 ans**  
après la fin des  
traitements

#### CONVENTION AERAS

Suppression du questionnaire de santé si :

- Prêt à la consommation
- < 17 000 €
- < 50 ans lors de la demande
- Durée du prêt < 4 ans

**> 5 ans**  
après la fin des  
traitements

#### DROIT À L'OUBLI

Suppression du questionnaire de santé si :

- Prêt immobilier, professionnel ou de consommation
- Aucune limite de montant
- < 70 ans à la fin du prêt

### Le saviez-vous ?

**Le droit à l'oubli permet de ne pas avoir à déclarer un cancer, lorsque les traitements sont terminés depuis plus de 5 ans et en l'absence de rechute. Il concerne tous les cancers, quels que soient la localisation ou le type histologique. Les conditions peuvent avoir évolué par rapport aux informations présentées. En cas de projet d'emprunt, renseignez-vous sur la législation en vigueur.**

1<sup>er</sup> numéro sorti en septembre 2025 !



Il aborde les modalités du suivi médical et l'importance de renouer avec soi-même (se réapproprier son corps, être accompagné psychologiquement...).

Demandez-le  
à votre médecin  
ou flashez le  
QR Code, ci contre :



## N'oubliez pas notre podcast ! L'après-traitement, MÉTAMORPHOSE.

Mêlant témoignages de patients et de professionnels de santé, ce podcast vous apporte des informations et des conseils sur des thématiques variées.

Bientôt disponible sur le site <https://mon-cancer.com>

Pour plus d'informations sur le mélanome,  
rendez-vous sur notre site internet <https://mon-cancer.com>



### Références bibliographiques :

1. Société canadienne du Cancer. Redéfinir ce qui est normal pour vous. En ligne : <https://cancer.ca/fr/living-with-cancer/life-after-treatment/finding-your-new-normal> (consulté le 23/09/2025).
2. INCa. Fiches patients. Préservation de la fertilité et cancers. Décembre 2023.
3. Fondation pour la recherche sur le cancer. Devenir parent après un cancer. Septembre 2019.
4. Ameli.fr. Remboursement de séances chez le psychologue : dispositif Mon soutien psy. En ligne : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy> (mis à jour le 13 janvier 2026)
5. INCa. Fiches patients. Cancer : maintien et retour à l'emploi. Mars 2024.
6. Fondation pour la recherche sur le cancer. Retravailler après un cancer. Mai 2023.
7. INCa. Fiches patients. Emprunter après un cancer. Février 2025.

Cette brochure est destinée à vous accompagner dans votre suivi après la fin de votre traitement. Elle contient des informations générales qui ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier et ne se substituent pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes. Cette brochure ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin, de votre pharmacien ou de l'équipe soignante.

N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier. Pour plus d'informations sur votre suivi après traitement, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien.



Si vous ressentez un effet indésirable au cours de votre traitement, qu'il soit mentionné ou non dans cette brochure, parlez-en à votre médecin/pharmacien/l'équipe soignante sans attendre.

Vous pouvez également le signaler sur le site dédié du Ministère chargé de la santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr> afin de contribuer à fournir davantage d'informations sur la sécurité de votre traitement.

FR-00C-00461 - Avril 2026



Réalisé par un imprimeur labellisé Imprim'Vert, sur du papier issu de forêts gérées durablement

