

GUIDE D'INFORMATION
DESTINÉ AUX USAGERS,
AUX USAGÈRES ET À
LEURS PROCHES



































Ensemble
pour comprendre
et mieux vivre avec
les traitements
contre le cancer

TABLE DES MATIÈRES




























UN MOT POUR VOUS	4
------------------------	---

 LA CHIMIOTHÉRAPIE.....	6
 L'IMMUNOTHÉRAPIE	9

LES EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES	11
---	----

  Impact sur les cellules du sang	11
  Diminution des globules rouges (Anémie)	11
  Diminution des plaquettes (Thrombocytopénie).....	12
  Diminution des globules blancs (Leucopénie).....	13
  Fièvre.....	14
  Nausées et vomissements.....	15
   Fatigue	16
  Lésions dans la bouche.....	17
  Perte d'appétit	18
   Alimentation.....	18
  Modification du goût et de l'odorat	19
   Diarrhée.....	20
   Changement de la peau	20
  Perte des cheveux.....	21
  Trouble de la fertilité.....	22

AVEC VOUS AU QUOTIDIEN	23
------------------------------	----

   Organisation au quotidien	23
   Produits de santé naturels et plantes médicinales.....	23
   Douleur	24
  Liquides biologiques.....	24
   Émotions et stress	25
   Travail et situation financière	25
   Sexualité.....	26
  Rénovations	27
  Animaux domestiques	27
   Activités quotidiennes et physiques.....	27

APRÈS LES TRAITEMENTS	29
-----------------------------	----

GLOSSAIRE	31
-----------------	----



Un mot pour vous

Vous avez reçu dernièrement un diagnostic de cancer et vous entreprendrez bientôt des traitements de chimiothérapie ou d'immunothérapie.

La maladie et les traitements peuvent entraîner des répercussions physiques, psychologiques, sociales et financières. Des ajustements dans vos habitudes de vie ou dans vos activités quotidiennes seront probablement nécessaires.

Ce document vise à favoriser le dialogue entre les membres de l'équipe de soins, vos proches et vous. Il vous aidera à vous familiariser avec la chimiothérapie et l'immunothérapie. Il facilitera la compréhension des effets secondaires. Vous y trouverez également des conseils pratiques concernant divers aspects de la vie quotidienne.

Impliquez-vous dans vos soins de santé

N'hésitez pas à partager vos questionnements ou vos inquiétudes avec un membre de l'équipe de soins afin d'être éclairé sur votre situation. Ils sont là pour vous accompagner.

Voici quelques exemples de questions :

- Est-ce que je peux faire de l'activité physique les semaines où je reçois mes traitements?
- Que puis-je manger pour améliorer ma situation?
- Est-ce douloureux de recevoir de la chimiothérapie?
- Est-ce que je peux continuer à prendre des produits naturels?

Le personnel du centre de chimiothérapie et de l'unité de soins vous assure de sa disponibilité et souhaite vous offrir les meilleurs soins possibles.

Tout au long de votre lecture, surveillez la présence d'icônes dans ce document. Elles vous indiqueront si l'information transmise concerne les usagers et les usagères sous chimiothérapie, sous immunothérapie ou ceux et celles recevant une combinaison des deux types de thérapies.

Concerne les usagers et les usagères sous **chimiothérapie**



Concerne les usagers et les usagères sous **immunothérapie**



Concerne les usagers et les usagères sous une combinaison de **chimiothérapie et d'immunothérapie**



La chimiothérapie



Chimio

La chimiothérapie est une forme de traitement contre le cancer. Elle a la capacité de s'attaquer aux cellules cancéreuses presque partout où elles se trouvent dans votre corps.

Par contre, la chimiothérapie peut également atteindre les cellules saines du corps et donc provoquer des effets secondaires. Les cellules saines les plus susceptibles d'être touchées sont celles qui se reproduisent (ou se divisent) rapidement : les cellules du sang, du tube digestif, des follicules pileux (poils et cheveux) et du système reproducteur. Cependant, ces cellules ont la faculté de se reproduire (ou se refaire) en peu de temps.

Certains médicaments de chimiothérapie sont utilisés seuls, mais le plus souvent, plusieurs médicaments sont donnés ensemble et à intervalles réguliers. La chimiothérapie peut être combinée à d'autres types de traitements pour atteindre les cellules cancéreuses à différents niveaux. Selon votre type de cancer et le stade de votre maladie, votre médecin établit un protocole de traitement de chimiothérapie. Ce protocole définit les médicaments utilisés, le nombre de traitements et les intervalles entre chacun (p. ex. : une fois par semaine, une fois aux trois semaines, etc.).

Objectifs de vos traitements

- Obtenir une rémission de la maladie
- Réduire le risque que la maladie réapparaisse (récidive)
- Traiter les métastases (cellules cancéreuses qui ont envahi d'autres tissus ou organes)
- Ralentir l'évolution ou la progression de la maladie
- Soulager les inconforts physiques (comme la douleur) afin d'augmenter la qualité de vie

Comment vais-je recevoir ma chimiothérapie?

La façon d'administrer les médicaments de chimiothérapie varie en fonction des produits utilisés et du type de cancer.

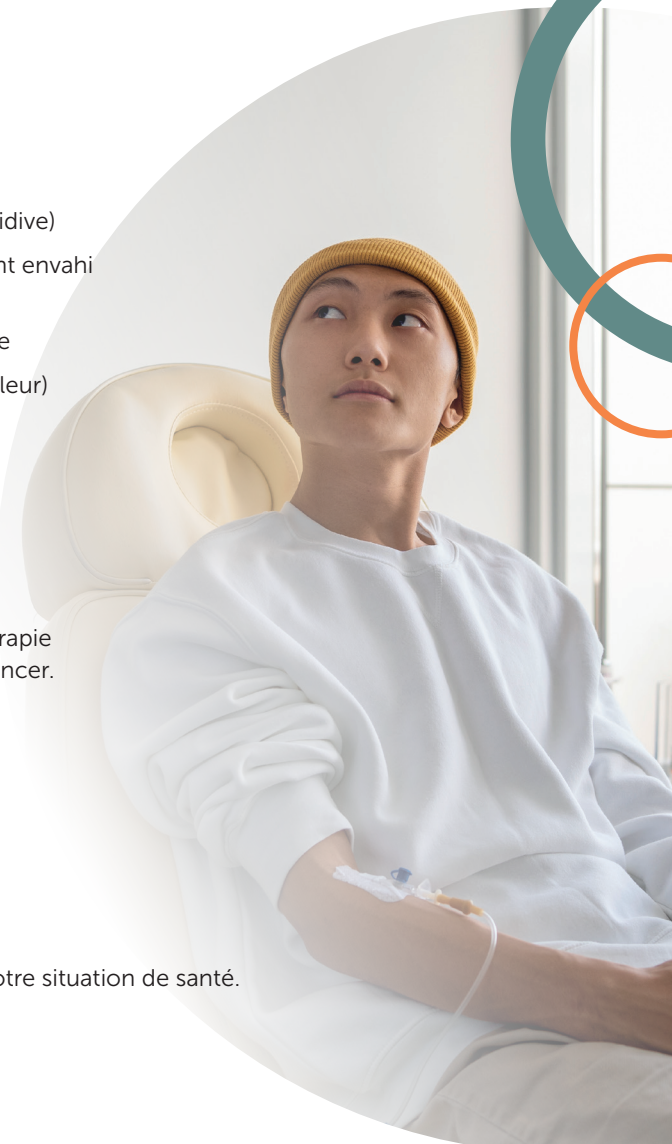
La chimiothérapie peut être administrée :

- par voie orale (pilules à avaler);
- par voie sous-cutanée (injections du médicament sous la peau);
- par voie intraveineuse (injections du médicament dans les veines).

D'autres voies d'administration sont possibles selon votre situation de santé.

Est-ce que l'administration de la chimiothérapie est douloureuse?

L'administration de la chimiothérapie est sans douleur lorsqu'elle est administrée par voie orale ou de façon sous-cutanée. Lors d'une administration par voie intraveineuse, il subsiste, malgré tout, un risque de fuite accidentelle du médicament en dehors de la veine, dans les tissus environnants, qui pourrait occasionner de la douleur et des dommages à la peau et, parfois, plus profondément. Le personnel infirmier du centre de chimiothérapie est formé pour administrer les médicaments de façon sécuritaire. Vous devrez rapporter tout changement et toute sensation de brûlure au personnel infirmier pendant l'administration, même si ces signes vous paraissent sans importance.



Réactions possibles

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent aussi provoquer différentes réactions lors de l'administration, comme :

- de la fièvre soudaine;
- des difficultés respiratoires;
- de l'hypotension;
- de la rougeur ou des démangeaisons.

Pendant l'administration, le personnel infirmier assurera une surveillance étroite de votre état. Vous serez invité à rapporter tout changement de votre état le plus rapidement possible. Le personnel sera ainsi en mesure de vous offrir les soins dont vous avez besoin pour un meilleur confort. Il se peut également que de la médication vous soit donnée afin de prévenir ces réactions.

Les effets indésirables

Les effets indésirables surviennent entre autres lorsque les cellules saines sont atteintes par les médicaments.

Les effets indésirables :

- sont de courte durée;
- diffèrent selon le traitement;
- diffèrent selon votre état de santé global;
- disparaîtront progressivement.

Les effets indésirables, susceptibles de se manifester durant votre traitement, vous seront expliqués par l'équipe de soins. Vous serez alors informé des mesures à prendre pour prévenir ou soulager ces malaises.



L'immunothérapie



L'immunothérapie est une forme de traitement contre le cancer, qui fonctionne différemment que la chimiothérapie. Alors que la chimiothérapie s'attaque directement aux cellules cancéreuses, l'immunothérapie consiste à augmenter l'activité de votre système immunitaire. Ainsi, les cellules immunitaires seront en mesure de reconnaître et de détruire les cellules cancéreuses.

L'immunothérapie est parfois administrée seule ou en association avec de la chimiothérapie.

La suractivation du système immunitaire par l'immunothérapie peut parfois entraîner l'inflammation d'un ou plusieurs organes, qui peut se manifester de différentes façons partout dans le corps. Soyez attentif à tout nouveau symptôme et assurez-vous d'en parler lors de votre prochain rendez-vous, ou avant si cela vous inquiète.

Les réactions possibles

Par exemple, votre traitement pourrait causer :

- une fatigue persistante;
- de la faiblesse;
- une raideur, douleur musculaire ou articulaire;
- des maux de tête inhabituels;
- des étourdissements;
- des changements de comportement;
- des douleurs abdominales;
- des diarrhées;
- des démangeaisons ou éruptions cutanées;
- des difficultés à respirer.

Ces effets sont généralement d'intensité légère, mais il faut les signaler à votre équipe traitante. Dans certains cas, ils peuvent être plus sérieux et exiger l'intervention d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé.

Si vous recevez seulement l'immunothérapie, vous ne devriez pas être atteints des effets secondaires habituels de la chimiothérapie tels que les nausées, la diminution des cellules du sang, la perte de cheveux, ou encore les ulcères dans la bouche.



Néanmoins, parce que votre système immunitaire sera occupé à combattre le cancer, vous pourriez quand même être plus à risque de contracter des infections. Si vous avez des symptômes d'infection ou de la fièvre, contactez votre équipe traitante ou rendez-vous à l'urgence.

À moins de recevoir aussi de la chimiothérapie, vous n'avez pas à suivre de directives particulières concernant la manipulation de vos urines, selles et autres liquides biologiques, puisque l'immunothérapie n'est pas dangereuse pour vos proches.

Les effets indésirables possibles

Dans cette section, vous trouverez des informations sur les principaux effets indésirables engendrés par les traitements.

RAPPELEZ-VOUS QUE
VOUS NE RESSENTIREZ PAS TOUS LES EFFETS INDÉSIRABLES DÉCRITS.



CELLULES DU SANG

Les cellules du sang, telles que les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes, sont fabriquées dans la moelle osseuse. La chimiothérapie affecte la moelle osseuse et a un impact sur sa production de cellules du sang. Cette diminution de production variera selon les traitements. Une surveillance de la quantité de cellules du sang sera faite à l'aide des résultats des prises de sang. En présence d'une diminution trop importante du nombre de vos cellules sanguines, des modifications pourront être apportées à votre traitement de chimiothérapie.



DIMINUTION DES GLOBULES ROUGES (ANÉMIE)

Les globules rouges transportent l'oxygène partout dans votre corps au moyen de l'hémoglobine (une partie des globules rouges). Lorsque le taux d'hémoglobine est faible, on parle d'anémie. Certains traitements de chimiothérapie peuvent provoquer l'anémie.

Quels sont les signes de l'anémie?

- Teint (peau) et lèvres pâles
- Manque d'énergie, sensation d'épuisement, faiblesse
- Maux de tête
- Étourdissements
- Essoufflement à l'effort léger ou au repos
- Sensation de pesanteur à la poitrine
- Augmentation du rythme cardiaque (pouls plus rapide)

Que puis-je faire si je suis anémique?

- Sélectionnez et adaptez vos activités à votre niveau d'énergie; faites un peu d'exercice physique léger chaque jour.
- Reposez-vous tout en essayant de garder les mêmes périodes de sommeil.
- Demandez de l'aide pour les tâches ménagères.
- Reprenez vos activités progressivement selon vos capacités.



DIMINUTION DES PLAQUETTES (THROMBOCYTOPÉNIE)

Les plaquettes jouent un rôle dans la coagulation du sang pour arrêter les saignements. Certains traitements de chimiothérapie peuvent causer une diminution du nombre de plaquettes. Un nombre insuffisant de plaquettes dans votre sang augmente le risque d'avoir des saignements plus facilement et plus longtemps.

Quels sont les signes que je dois surveiller?

- Apparition de petits points rouges (pétéchies) ou de bleus (ecchymoses) sur la peau
- Saignement prolongé après une coupure superficielle ou une égratignure
- Saignement du nez sans raison
- Présence de sang dans les vomissements, les urines et les selles
- Augmentation importante de vos menstruations (anormalement abondantes pour vous)

Que puis-je faire durant cette période pour prévenir les blessures (saignements)?

- Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir à lame.
- N'utilisez pas de soie dentaire.
- Évitez les activités physiques ou sportives intenses.
- Exercez une pression ferme de 5 à 10 minutes pour arrêter un saignement à la suite d'une coupure et tenez la partie blessée en position élevée, si possible.

Médicaments

Évitez de prendre des médicaments qui contiennent de l'acide acétylsalicylique (Aspirine^{MC}) ou de l'ibuprofène (Advil^{MC} ou Motrin^{MC}), car ces médicaments éclaircissent davantage le sang.

Au besoin, prenez de l'acétaminophène (Tylenol^{MC}). Assurez-vous toutefois que vous ne faites pas de fièvre avant de prendre de l'acétaminophène.

Que puis-je faire si je saigne du nez?

- Gardez la tête bien droite.
- Exercez une pression ferme et soutenue aux narines, sous l'arête du nez.

Si cette méthode ne suffit pas, appliquez de la glace sur l'arête du nez et sur la nuque.

DIMINUTION DES GLOBULES BLANCS (LEUCOPÉNIE)

Les globules blancs sont les cellules du système immunitaire qui interviennent dans la lutte contre les virus et la destruction des bactéries. Plusieurs traitements de chimiothérapie provoquent une diminution des globules blancs. Une faible concentration de globules blancs réduit la capacité de votre corps à détruire les bactéries et à résister aux infections. La diminution des globules blancs est généralement sans conséquence dans la mesure où elle est de courte durée. La quantité de globules blancs remonte graduellement entre les traitements, de façon naturelle.

Il y a plusieurs types de globules blancs, mais ceux appelés neutrophiles constituent le type de globules blancs le plus important puisqu'ils forment la première ligne de défense contre les microbes. Un manque de neutrophiles dans le sang s'appelle une neutropénie. La neutropénie peut durer de quelques jours à plusieurs semaines, selon le type de chimiothérapie reçue. Lorsque cela se produit, vous êtes à risque de contracter une infection plus facilement.

Quels sont les signes d'infection que je dois surveiller?

- Fièvre, frissons, symptômes de rhume ou de grippe
- Diarrhée importante (plus de trois selles par jour)
- Irritation de la gorge, toux, sécrétions
- Difficulté ou brûlure au moment d'uriner, présence de sang dans les urines (urines rougeâtres)
- Rougeurs ou enflures sur le corps
- Douleur inhabituelle

Que puis-je faire pour prévenir les infections en période de neutropénie?

- Buvez de l'eau en bouteille.
- Évitez les produits non pasteurisés (miel, produits laitiers), et les aliments crus (œufs, viandes et poissons).
- Évitez les contacts avec les personnes (particulièrement les enfants) ayant une infection, une grippe, un rhume, une gastroentérite ou toute autre maladie contagieuse. Si cela n'est pas possible, lavez-vous régulièrement les mains.
- Brossez vos dents au moins deux fois par jour avec une brosse à dents à poils souples.
- Vérifiez toujours auprès de votre oncologue avant de recevoir un traitement chez le dentiste.
- Lavez soigneusement vos mains, principalement avant chaque repas et après avoir utilisé la salle de bain.
- Évitez les douches vaginales, les lavements rectaux, la prise de température rectale, l'utilisation de suppositoires et les pénétrations vaginales et anales.
- N'utilisez pas de tampons durant vos menstruations.
- Évitez les contacts avec les excréments d'animaux (litière, selles, urines, vomissements). Si vous devez avoir des contacts, portez un masque et lavez-vous les mains immédiatement après.



FIÈVRE | Faites preuve de vigilance!

EN PRÉSENCE D'UNE TEMPÉRATURE DE 38,0 °C (100 °F) QUI DURE PLUS D'UNE HEURE



EN PRÉSENCE D'UNE TEMPÉRATURE DE 38,3 °C (101 °F) ET PLUS



SI VOUS AVEZ DES FRISSONS IMPORTANTS :

IL EST DANGEREUX DE RESTER À LA MAISON. PRÉSENTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT À L'URGENCE.

Dès votre arrivée à l'urgence :

- **PORTEZ UN MASQUE;**
- **MENTIONNEZ AU PERSONNEL INFIRMIER DU TRIAGE QUE VOUS SUIVEZ ACTUELLEMENT UN TRAITEMENT CONTRE LE CANCER ET QUE VOUS FAITES DE LA FIÈVRE.**

Ne prenez pas d'acétaminophène (Tylenol^{MC}) ou d'ibuprofène (Advil^{MC} ou Motrin^{MC}) avant de consulter un médecin à l'urgence, car ces médicaments peuvent masquer et abaisser la fièvre. Vous devez être évalué par l'urgentologue et passer les examens nécessaires au dépistage d'infections.





NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent provoquer des nausées et des vomissements. Les nausées peuvent survenir tout de suite après la séance de chimiothérapie ou plusieurs heures ou jours après. Certaines personnes peuvent avoir des nausées avant leur traitement parce qu'elles sont anxieuses ou craignent de vomir.

Plusieurs moyens sont mis à votre disposition pour prévenir ou contrôler ces malaises. Des médicaments antinauséux (contre les nausées) vous seront prescrits. Il est plus facile de prévenir les nausées que de les traiter une fois qu'elles ont commencé. Il est donc important de prendre les médicaments selon les directives reçues. Parfois, il est nécessaire de prendre plusieurs types d'antinauséux pour obtenir un soulagement.

Que puis-je faire pour prévenir les nausées et les vomissements?

- Prenez des repas légers les jours de traitement.
- Relaxez avant les repas.
- Aérez la salle à manger, car les odeurs de cuisson peuvent accentuer les nausées.
- Évitez les aliments gras et frits, épicés, très sucrés ou dégageant des odeurs fortes et ceux dont l'odeur de cuisson vous dérange.
- Grignotez des aliments secs tels que des craquelins, des rôties ou des céréales sèches.
- Buvez en quantité suffisante, mais évitez de prendre une grande quantité de liquide à la fois.

Que puis-je faire si je vomis?

- Rincez votre bouche avec de l'eau salée ou citronnée.
- Recommencez à vous alimenter 30 minutes à 1 heure après avoir vomi.
- Reprenez graduellement la consommation de liquides en augmentant la quantité selon votre tolérance.
- Reprenez vos médicaments antinauséux si les vomissements ont eu lieu dans les 30 premières minutes suivant la prise de ces médicaments par la bouche.
- Avisez l'équipe de soins si les vomissements persistent plus de 24 heures malgré la prise des médicaments prescrits.





FATIGUE

La fatigue est la sensation d'être épuisé. Il s'agit d'un symptôme temporaire et sa présence ne signifie pas une aggravation de la maladie ou un échec du traitement. La fatigue est fréquente (mais pas nécessairement dangereuse) chez les patients atteints de cancer ou en traitement. Cet état d'épuisement modifie votre qualité de vie et vos occupations quotidiennes. Malgré beaucoup de repos, vous pouvez tout de même ressentir de la fatigue.

Qu'est-ce qui cause la fatigue?

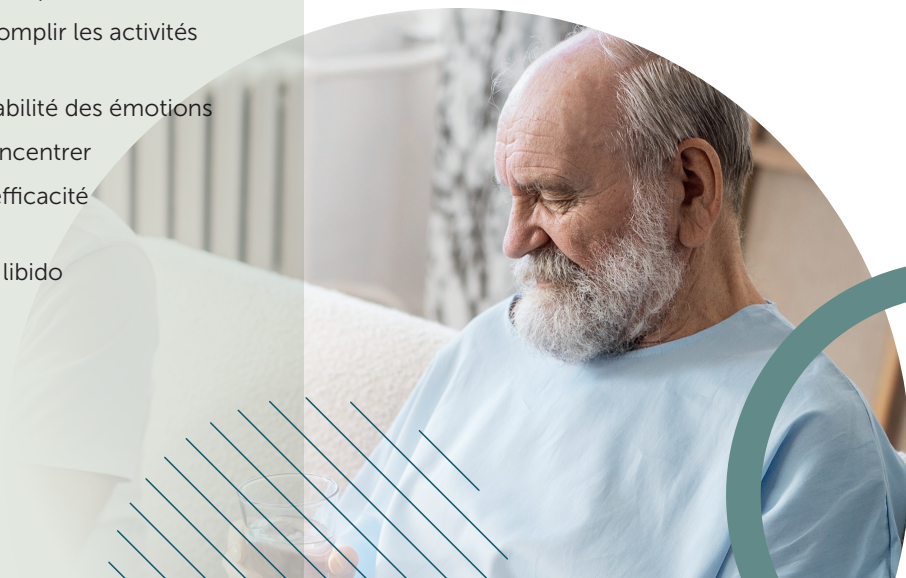
- La toxicité des médicaments dans l'organisme
- Une perte d'appétit
- Une baisse des globules rouges (anémie)
- Les inquiétudes

Quels sont les signes de la fatigue?

- Un manque d'énergie important
- Une incapacité à accomplir les activités de la vie quotidienne
- Une irritabilité et instabilité des émotions
- Une difficulté à se concentrer
- Une diminution de l'efficacité et du rendement
- Une diminution de la libido

Que puis-je faire si je ressens de la fatigue?

- Planifiez vos activités de façon à ménager votre énergie.
- Faites des tâches moins exigeantes.
- Répartissez la durée de vos activités physiques (p. ex. : marchez 10 minutes 3 fois par jour plutôt que 30 minutes en une seule fois, lorsque vous sentez votre niveau d'énergie plus bas).
- Établissez des objectifs et des priorités raisonnables au travail ou à la maison.
- Demandez de l'aide pour accomplir les tâches qui exigent beaucoup d'efforts ou qui vous fatiguent le plus, tout en gardant un niveau d'activité le plus près possible de vos habitudes.
- Évitez de trop vous reposer. Trop de repos ne convient pas à ce genre de fatigue, cela peut même aggraver la fatigue ressentie.
- Faites une courte sieste durant la journée (60 minutes maximum par jour).





LÉSIONS DANS LA BOUCHE

Les cellules à l'intérieur de la bouche peuvent être affectées par l'administration de la chimiothérapie. Les symptômes peuvent aller de l'inflammation des muqueuses buccales (joues, langue et gencives) à de petites plaies dans la bouche (ulcères). Ils peuvent apparaître entre cinq et quatorze jours après le début des traitements. Il est très important d'accorder une attention particulière aux soins de la bouche durant le traitement.

Que puis-je faire pour prévenir les lésions?

- Brossez vos dents après chaque repas et au coucher avec une brosse à dents à poils souples.
- Évitez d'utiliser la soie dentaire s'il y a des saignements ou de la douleur.
- Protégez vos lèvres contre les gerçures en appliquant un baume à lèvres doux ou de la vaseline.
- Prévenez le dessèchement de la bouche en buvant souvent.
- Évitez les gargarismes à base d'alcool.
- Gargarisez votre bouche avec la solution maison (voir l'encadré).

SOLUTION MAISON POUR GARGARISER VOTRE BOUCHE

Mélangez 1 c. à thé de sel avec 1 c. à thé de bicarbonate de soude.

Diluez le tout dans 2 à 4 tasses d'eau bouillie et refroidie.

Gargarisez votre bouche 3 à 4 fois par jour.

Que puis-je faire si j'ai des lésions dans la bouche?

- Évitez les aliments très chauds, acides, épicés ou vinaigrés qui risquent de vous irriter la bouche.
- Optez pour des aliments humides, mous, faciles à mastiquer et à avaler.
- Mangez des aliments glacés pour soulager la douleur liée aux ulcères.
- Évitez de boire de l'alcool et de fumer.
- Portez des prothèses dentaires bien ajustées et lavées régulièrement. Retirez-les souvent pour laisser reposer vos gencives.
- Gargarisez votre bouche avec la solution maison.



PERTE D'APPÉTIT

Durant votre traitement, vous pourriez perdre l'appétit. Cela peut être causé par les médicaments de chimiothérapie ou par ses effets indésirables. Les nausées et les vomissements, les ulcères à la bouche, la fatigue, le stress et l'anxiété peuvent également réduire votre appétit.

Quels sont les signes d'une perte d'appétit?

- Ne pas ressentir le besoin de s'alimenter
- Ne plus avoir faim après quelques bouchées
- Manquer d'attrance envers un ou plusieurs aliments
- Perdre du poids

Que puis-je faire si je manque d'appétit?

- Mangez lorsque vous avez faim.
- Mangez en compagnie d'autres personnes.
- Prenez plusieurs petits repas par jour, y compris des collations nutritives (riches en calories et en protéines, par exemple des noix ou des barres tendres).
- Ouvrez votre appétit avec de légers exercices physiques avant les repas.
- Utilisez des suppléments alimentaires commerciaux, si nécessaire, comme Ensure^{MC} ou Boost^{MC}.

- Cuisinez en plus grande quantité les journées où vous vous sentez bien et congelez de la nourriture par portions individuelles pour les jours où vous n'aurez pas envie de cuisiner.
- Acceptez de l'aide pour la préparation des repas.

SI CETTE SITUATION SE PROLONGE, UNE CONSULTATION AVEC UN OU UNE NUTRITIONNISTE POURRA VOUS AIDER.



ALIMENTATION

Il n'y a pas de régime particulier à suivre durant les traitements. Cependant, il est conseillé de favoriser une alimentation variée et saine, car votre corps a besoin de tous les nutriments pour sa croissance, son maintien et sa réparation. Adaptée à votre condition, une saine alimentation vous permet de maintenir votre poids, de mieux supporter les effets indésirables des traitements, de réparer les tissus endommagés par la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie, d'augmenter vos défenses contre l'infection et d'améliorer votre bien-être et votre qualité de vie. De plus, il est conseillé de boire beaucoup d'eau pour favoriser l'élimination par les reins des produits toxiques provenant de la destruction des cellules cancéreuses.

Est-ce que je peux boire de l'alcool?

Bien qu'il soit préférable de l'éviter, la consommation d'alcool en petite quantité est habituellement considérée comme sécuritaire et n'affectera pas l'efficacité du traitement. Toutefois, nous vous suggérons d'en discuter avec votre médecin.





Est-ce que je peux manger n'importe quel aliment?

Oui. Cependant, voici quelques recommandations :

- Choisir des produits pasteurisés
- S'assurer que la viande a été inspectée et certifiée
- Privilégier des aliments cuits (viandes, volailles, poissons, fruits de mer et oeufs)
- Laver les fruits et les légumes



Dois-je éviter de consommer certains produits?

Oui. Nous vous recommandons d'éviter les produits suivants :

- sushis et poissons crus
- produits en vrac
- charcuteries, concentrés de probiotiques et produits qui en contiennent, produits laitiers emballés au comptoir
- thé vert
- produits des bars laitiers
- aliments des buffets



MODIFICATION DU GOÛT ET DE L'ODORAT

Certains traitements de chimiothérapie peuvent modifier le goût et l'odorat. Ceci peut rendre les aliments moins appétissants, leur donner un goût plus amer, salé ou métallique.

Que puis-je faire pour masquer les mauvais goûts?

- Mangez des aliments froids ou à température ambiante afin de diminuer les odeurs ou les goûts trop marqués.
- Enlevez l'arrière-goût avec du jus d'orange, de canneberge ou une eau citronnée, si vous n'avez pas de lésions dans la bouche.
- Assaisonnez vos aliments (épices, sucre, sel).
- Mangez des bonbons ou mâchez de la gomme sans sucre.
- En présence d'un goût métallique, utilisez des ustensiles en plastique.

SI CETTE SITUATION SE PROLONGE, UNE CONSULTATION AVEC UN OU UNE NUTRITIONNISTE POURRA VOUS AIDER.





DIARRHÉE

La diarrhée est l'évacuation de selles molles ou liquides. Elle est causée par l'incapacité de l'intestin à retenir l'eau. Certains médicaments irritent la muqueuse intestinale et occasionnent de la diarrhée.

Que puis-je faire si j'ai la diarrhée?

- Limitez votre consommation d'aliments gras, frits, épicés ou très sucrés.
- Évitez les aliments laxatifs naturels comme les pruneaux, l'alcool et la caféine.
- Choisissez des aliments à faible teneur en fibres, par exemple : pain blanc, biscuits, fruits et légumes en conserve. Consommez des féculents raffinés comme les pâtes et le riz blanc.
- Buvez beaucoup de liquide pour prévenir la déshydratation.
- Lavez et asséchez la région anale après chaque selle et appliquez une crème protectrice au besoin. Demandez à votre pharmacien ou votre pharmacienne le produit qui vous conviendra le mieux.

CONSULTEZ SANS TARDER SI :

Vous faites trois selles molles ou plus par jour depuis 24 à 48 heures sans amélioration malgré les mesures prises et que vous êtes sous traitement d'immunothérapie.



CHANGEMENT DE LA PEAU

Certains traitements peuvent provoquer des changements concernant votre peau. Ils sont temporaires et occasionnels. Certains traitements administrés par voie intraveineuse peuvent irriter et rendre votre peau sensible. Si c'est votre cas, informez votre infirmière lors de votre prochain traitement.

Quels sont les changements possibles?

- Éruptions cutanées (boutons)
- Rougeurs
- Démangeaisons (picotements)
- Sécheresse
- Modification de la couleur de la peau
- Sensibilité augmentée au soleil ou aux lampes solaires

Que puis-je faire pour prévenir ces changements?

- Utilisez un nettoyant pour le corps et une lotion hydratante non parfumée.
- Protégez votre peau du soleil.
- Couvrez vos bras et vos jambes.
- Portez un chapeau à larges rebords.
- Appliquez une crème solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 en tout temps.
- Évitez les expositions prolongées au soleil.

- Évitez les baignades dans l'eau qui contient beaucoup de chlore.
- Protégez la peau des sources de chaleur (sac d'eau chaude, coussin chauffant, lampe solaire).
- Évitez de gratter et frotter la peau.

CONSULTEZ SANS TARDER SI :

- L'éruption cutanée est grave ou étendue;
- Vous êtes sous traitement d'immunothérapie.



PERTE DES CHEVEUX

Certains traitements de chimiothérapie peuvent provoquer la perte des cheveux (alopécie) ou rendre la chevelure clairsemée. Certaines thérapies ciblées peuvent rendre les cheveux plus fins ou plus secs. La perte des cheveux est souvent temporaire et commence habituellement entre deux et trois semaines après le début des traitements.

La perte des cheveux peut être graduelle, subite ou en touffes. Le cuir chevelu devient souvent sensible au toucher. Les cheveux repoussent habituellement de six à huit semaines après la fin des traitements. Ils pourront cependant être d'une teinte ou d'une texture légèrement différente. Dans des cas plus rares, la chimiothérapie peut causer la perte des sourcils, des cils et des poils. Ils repoussent habituellement.

Que puis-je faire pour prévenir la perte de mes cheveux?

- Traitez vos cheveux avec délicatesse.
- Utilisez une brosse à poils souples.
- Lavez vos cheveux avec un shampoing doux tous les quatre à sept jours.
- Épongez vos cheveux doucement.
- Laissez vos cheveux sécher à l'air libre ou utilisez un séchoir à basse température.
- Demandez à votre coiffeur, à votre coiffeuse ou à votre coloriste d'utiliser des produits plus doux pour éviter l'irritation du cuir chevelu, si vous avez l'habitude de teindre vos cheveux.
- Consultez un perruquier avant que vos cheveux ne commencent à tomber, ce sera plus facile de choisir un style et une teinte de perruque se rapprochant de votre coiffure habituelle.
- Vous pouvez utiliser turbans, foulards et chapeaux pour dissimuler la perte des cheveux. Harmonisés aux vêtements, ces accessoires sont élégants et attrayants.

La perte des cheveux peut parfois être inévitable, selon le traitement administré.



TROUBLE DE LA FERTILITÉ

Certains traitements de chimiothérapie peuvent perturber temporairement les fonctions reproductrices de l'homme et de la femme. Les troubles de la fertilité varient selon le médicament prescrit, l'âge de la personne et son état de santé. Les troubles liés à la fertilité peuvent persister après la fin des traitements et même entraîner parfois une stérilité permanente (ne plus être capable de concevoir un enfant). Si c'est votre cas, votre médecin discutera avec vous de ces effets indésirables.

Chez la femme

Certains médicaments peuvent empêcher la libération d'ovules par les ovaires ou causer une diminution de leur production. Les menstruations peuvent devenir irrégulières et même s'interrompre complètement durant la période des traitements. Des bouffées de chaleur et d'autres symptômes liés à la ménopause apparaissent parfois. Dans certains cas, les ovaires recommencent à produire des ovules après la fin des traitements et le cycle menstruel redevient normal. Dans d'autres cas, la stérilité est permanente. La congélation d'ovocytes (cellules qui deviendront des ovules) avant le début des traitements est possible.

Chez l'homme

La chimiothérapie entraîne fréquemment une diminution de la production et une altération de la qualité du sperme. Cette diminution de la fécondité peut être présente pendant toute la durée du traitement, mais n'empêche pas l'érection et l'éjaculation. Certains traitements de chimiothérapie peuvent affecter la fécondité de façon permanente. Dans un tel cas, la congélation du sperme en vue d'une insémination future est possible.



Avec vous au quotidien

Vous trouverez dans cette section les questions fréquemment posées à l'équipe du centre de chimiothérapie.

N'hésitez pas à consulter votre équipe de soins pour plus de précisions ou d'autres détails.



ORGANISATION AU QUOTIDIEN

Notez dans un agenda, un calendrier ou dans votre passeport oncologique, vos traitements, vos rendez-vous, les examens à venir et les professionnels que vous rencontrez. Gardez ces références et la documentation reçue à un seul endroit, comme un cartable ou une pochette. De cette façon, vous pourrez retrouver l'information rapidement lorsqu'un besoin se présentera.



PRODUITS DE SANTÉ NATURELS ET PLANTES MÉDICINALES

Votre pharmacien ou pharmacienne fera l'analyse de votre dossier pharmacologique incluant la prise de médicaments en vente libre et de produits de santé naturels au début de votre traitement, mais pas à chacune de vos visites au centre de chimiothérapie. Il est important de nous aviser de tout nouveau médicament, produit naturel ou vaccin en cours de traitement afin d'éviter une interaction médicamenteuse.



Est-ce que je peux consommer des produits naturels et des plantes médicinales?

Non. Il faut en discuter avec le pharmacien ou la pharmacienne d'oncologie.

Souvent, les produits naturels (suppléments de vitamines, glucosamine, etc.) contiennent des extraits de plusieurs plantes différentes. La prise d'un produit naturel durant les traitements peut causer les problèmes suivants :

- mauvaise réaction avec votre traitement;
- diminution de l'efficacité de votre traitement;
- augmentation des effets secondaires du traitement.



DOULEUR

La présence de la douleur a un impact sur plusieurs aspects de votre vie. Le soulagement est donc une priorité. Si vous ressentez de la douleur, communiquez avec un membre de l'équipe de soins qui évaluera son intensité et son origine afin d'être en mesure de vous informer et de vous soulager.

Est-ce que l'administration des traitements est douloureuse?

Recevoir un traitement est généralement sans douleur. Parfois, une sensibilité des veines peut survenir. Si des douleurs inhabituelles arrivent dans les jours qui suivent le traitement, avisez l'équipe de soins.



LIQUIDES BIOLOGIQUES

Votre corps a besoin de quelques jours pour éliminer les médicaments de chimiothérapie. La plupart des médicaments sont éliminés par vos reins ou votre foie. Durant quatre jours suivants la fin de l'administration de vos médicaments de chimiothérapie, une partie de ceux-ci se retrouveront dans vos liquides biologiques (urines, selles et vomissements). Il est donc important que votre entourage et vous preniez certaines précautions.

Si vous recevez seulement de l'immunothérapie, vous n'avez pas de précautions à prendre concernant vos liquides biologiques.

Quelles sont les précautions à prendre concernant mes liquides biologiques?

Durant les quatre premiers jours suivants un traitement de chimiothérapie :

- Urinez en position assise pour éviter les éclaboussures.
- Fermez le couvercle de la cuvette après chaque utilisation.
- Tirez la chasse d'eau de la toilette deux fois de façon consécutive.
- Nettoyez régulièrement le rebord de la cuvette et le plancher autour de la toilette.
- Portez des gants pour procéder au nettoyage, en cas de vomissement ou d'incontinence.



- Lavez les draps et les serviettes à part seulement s'ils ont été salis par vos liquides biologiques.
- Lavez vos mains après un contact avec vos liquides biologiques ou après avoir touché une surface ayant été en contact avec vos liquides biologiques.
- Les femmes enceintes ou qui allaitent ne doivent pas manipuler vos liquides biologiques.



ÉMOTIONS ET STRESS



Depuis l'annonce de votre maladie, vous passez par toute une gamme d'émotions et c'est tout à fait normal. Cependant, si vos émotions varient beaucoup et que cela nuit à vos activités quotidiennes, il faut vous confier afin d'obtenir de l'aide. Les symptômes du stress et de l'anxiété sont parfois graves et peuvent altérer votre qualité de vie.

Que puis-je faire pour gérer mes émotions et mon stress?

Essayez d'en identifier la source et parlez-en à un proche. Certains moyens comme la méditation, la respiration profonde et la visualisation peuvent aider à vous détendre.

L'aide psychosociale et/ou psychologique fait partie des soins et services offerts. N'hésitez pas à en parler à un membre de l'équipe de soins qui saura vous diriger vers la bonne personne.



TRAVAIL ET SITUATION FINANCIÈRE

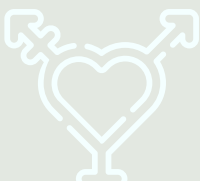
Dès le diagnostic de cancer, informez-vous auprès de vos assurances pour connaître vos indemnités. Différents programmes d'aide pour les personnes atteintes de cancer sont disponibles selon votre situation. Si vous vivez des difficultés financières, parlez-en à l'équipe de soins, qui saura vous diriger vers les bonnes ressources. Une consultation avec un travailleur social ou une travailleuse sociale pourra également vous être offerte pour vous aider à réagir à cette situation et réduire votre anxiété.

Puis-je continuer à travailler pendant mes traitements?

La décision de cesser de travailler dépendra de différents facteurs comme :

- le type de traitement à recevoir;
- les effets indésirables des traitements et leur intensité;
- l'emploi que vous occupez et la flexibilité de votre horaire;
- vos besoins financiers.





SEXUALITÉ

Les traitements ne compromettent pas la capacité d'avoir des relations sexuelles. Cependant, certaines conditions médicales pourraient faire en sorte que les rapports sexuels vous soient déconseillés. Par exemple, si vous êtes à risque d'infection, c'est-à-dire si vos globules blancs sont bas (neutropénie), évitez les rapports vaginaux et anaux. Si cela est votre cas, le médecin vous en avisera.



Est-ce normal de ne pas avoir le goût d'avoir des relations sexuelles?

Oui, c'est tout à fait normal. Il est possible que l'anxiété par rapport à la maladie, la fatigue ou l'inconfort physique entraînent temporairement une baisse du désir sexuel. N'hésitez pas à en discuter avec votre partenaire. Au besoin, vous pouvez rencontrer le ou la sexologue de l'équipe interdisciplinaire.



Est-ce normal de ressentir de la douleur durant une relation sexuelle?

Chez la femme, les changements hormonaux entraînés par la chimiothérapie peuvent provoquer de la sécheresse vaginale, une sensation de brûlure ou des démangeaisons. Si vous éprouvez des douleurs lors des relations sexuelles, utilisez un lubrifiant vaginal à base d'eau.



Est-ce normal d'avoir des saignements à la suite d'une relation sexuelle?

Puisque la quantité des plaquettes sanguines peut diminuer à cause de la chimiothérapie, il est possible que de légers saignements vaginaux surviennent à la suite d'une relation sexuelle. Si le saignement est abondant et persistant, c'est-à-dire si une serviette hygiénique est imbibée aux deux heures, présentez-vous à l'urgence.



Est-ce que je dois obligatoirement me protéger durant mes rapports sexuels?

Le port du condom est recommandé les quatre premiers jours suivant un traitement de chimiothérapie, car des traces de chimiothérapie se retrouvent dans le sperme et les sécrétions vaginales.



Est-ce dangereux de concevoir un enfant durant des traitements de chimiothérapie?

Les femmes en âge d'avoir des enfants doivent utiliser des moyens mécaniques de contraception (p. ex. : diaphragme, condom) à moins que le médecin autorise l'utilisation de pilules contraceptives. Puisque les traitements de chimiothérapie sont nocifs pour le développement du fœtus, il ne faut pas concevoir un enfant durant la période des traitements.

Les hommes en traitement de chimiothérapie doivent aussi éviter de concevoir un enfant puisque la chimiothérapie modifie la qualité des spermatozoïdes.



RÉNOVATIONS



Puis-je commencer ou poursuivre des travaux de rénovation durant la période où je reçois des traitements de chimiothérapie?

Évitez de faire des travaux de rénovation durant la période où vous recevez des traitements de chimiothérapie, car il est possible qu'il y ait libération de champignons dans l'air, même si les matériaux utilisés sont neufs.



ANIMAUX DOMESTIQUES



Est-ce que je peux garder mon animal de compagnie à la maison, même si je reçois des traitements de chimiothérapie?

Votre animal de compagnie peut demeurer à la maison durant vos traitements. Vous pouvez conserver vos activités avec lui. Cependant, attendez la fin de vos traitements avant d'accueillir un nouvel animal de compagnie.

Quelles sont les précautions à prendre concernant mon animal de compagnie?

- Ne touchez pas à la litière et aux excréments d'animaux (selles, urines, vomissements).
- Évitez les griffures.
- Lavez-vous les mains après avoir touché l'animal ou joué avec lui.



ACTIVITÉS QUOTIDIENNES ET PHYSIQUES



La pratique d'une activité physique et les activités de la vie quotidienne sont aidantes puisqu'elles préviennent et atténuent les effets indésirables des traitements, elles aident à maintenir une belle qualité de vie et permettent de conserver vos muscles plus forts, ce qui diminue les risques de chutes. Autant que possible, planifiez vos activités physiques lorsque vous vous sentez plus énergique. Un excès de repos, tout comme un manque de repos, peut accentuer la sensation de fatigue.

Est-ce que je peux commencer ou poursuivre une activité physique durant la période où je reçois mes traitements?

Si vous aviez l'habitude de faire des activités de loisir, des sorties ou de l'exercice physique, vous pouvez continuer. Vous pouvez aussi commencer un programme d'activités ou des exercices tout en respectant votre condition physique et vos limites.



Est-ce que je peux jardiner même si je reçois des traitements?

Vous pouvez jardiner en respectant certaines conditions :

- Ne touchez pas au sable et à la terre inutilement à cause de la présence de champignons et d'autres germes.
- Portez des gants et un masque pour jardiner.
- Ne touchez pas à des moisissures.



Est-ce que je peux me baigner dans une piscine, dans un lac ou dans la mer si je reçois des traitements?

Évitez de vous baigner dans les piscines publiques, les spas publics et les lacs, car la présence de bactéries y est plus élevée. Par contre, les piscines privées et les plages au bord de la mer sont convenables.



Après les traitements

QUE SE PASSE-T-IL APRÈS LES TRAITEMENTS?

Lorsque vos traitements seront terminés, vous serez en période de rétablissement. Peu à peu, vous noterez une amélioration de votre condition, et vos forces reviendront graduellement. La fin d'un traitement contre le cancer suscite souvent de vives émotions qui sont parfois très changeantes (joie, sentiment d'accomplissement, peur, incertitude). Vous pourrez ressentir à la fois du soulagement et de l'anxiété puisqu'il n'y aura plus de médecins, d'infirmiers ou d'infirmières à vos côtés aussi régulièrement. Cette réaction est normale et il est important de vous accorder du temps pour vous adapter à la vie après les traitements. Allez-y à votre rythme. Retenez que chaque personne est unique et que nul ne peut prédire exactement combien de temps il faudra pour vous rétablir.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR ME SENTIR MIEUX APRÈS LES TRAITEMENTS?

- Exprimez vos émotions et vos inquiétudes à vos proches ou à un professionnel de la santé. Une telle démarche sera bénéfique.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour survivants ou discutez avec un autre survivant du cancer.
- Osez sortir de la maison pour aller faire des courses, de courtes promenades, prendre un café avec un ami ou une amie. Cela pourra être difficile ou angoissant au début, mais avec le temps, cela vous fera du bien.
- Si vous retournez au travail, limitez-vous à quelques heures par semaine puis, si vous le pouvez, augmentez le nombre d'heures progressivement.

CRAINdre LA RÉAPPARITION DU CANCER

Il est normal de s'inquiéter de la réapparition possible du cancer (récidive) et de se demander comment on réagira et comment on y fera face si c'est le cas. Au début, la moindre douleur ou sensation de malaise pourrait vous porter à croire que le cancer est réapparu. Mais il faut vous rappeler que les symptômes éprouvés ne signifient pas nécessairement que le cancer est revenu. Au fil du temps, vos peurs s'atténueront et vous vous inquièterez moins.

- Faites des siestes lorsque vous en ressentez le besoin.
- N'hésitez pas à demander ou à conserver de l'aide pour les tâches domestiques, les courses, etc.

Voici certaines choses qui pourraient vous aider à apaiser vos inquiétudes :

- Demandez à votre médecin d'avoir un suivi régulier et demandez-lui des renseignements sur le risque de récurrence et les symptômes à surveiller. Cela vous évitera de craindre un retour du cancer à la moindre douleur.
- Informez-vous. Vous vous sentirez davantage maître de la situation si vous savez ce qu'il est possible de faire maintenant pour votre santé et si vous êtes au courant des services disponibles.
- Acceptez vos inquiétudes et n'hésitez pas à en parler. Une fois que vous les aurez exprimées, il vous sera plus facile de lâcher prise.
- Essayez de consacrer votre énergie à votre bien-être et aux mesures que vous pouvez prendre pour rester le plus en santé possible telles qu'adopter une alimentation saine, faire de l'exercice régulièrement, dormir suffisamment, etc. Cela vous aidera à vous sentir mieux physiquement et émotionnellement.
- Si vous fumez, tentez l'arrêt tabagique. D'après certaines études, les personnes qui continuent à fumer ont davantage de risque de voir leur cancer réapparaître ou de développer un cancer secondaire.

AURAI-JE DES SUIVIS MÉDICAUX?

Oui. Votre médecin planifiera des rencontres médicales de suivi avec vous. Pour ces rendez-vous, vous aurez probablement des prises de sang de contrôle. Votre médecin pourra aussi demander divers examens de suivi comme des radiographies ou des examens d'imagerie (scan). Le calendrier des visites médicales est différent pour chaque personne selon son cancer et le type de traitement reçu. Mais la plupart des personnes consultent leur médecin tous les deux ou trois mois.

Il est important de confier vos inquiétudes et d'informer votre médecin des symptômes qui vous incommode. Au fil du temps, vos visites s'espaceront et le suivi pourrait être finalement assuré par votre médecin de famille.

L'infirmier-pivot ou l'infirmière-pivot demeurera votre contact principal avec l'équipe médicale une fois les traitements terminés. Pour toutes questions, n'hésitez pas à communiquer avec elle.

N'HÉSITEZ PAS À VOUS IMPLIQUER DANS VOS SOINS DE SANTÉ. FAITES PART DE VOS QUESTIONS OU DE VOS PRÉOCCUPATIONS À VOTRE ÉQUIPE DE SOINS. DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS PEUVENT RÉPONDRE À VOS BESOINS.

GLOSSAIRE

CANCER (p. 4)

Maladie provoquée par la transformation de cellules qui deviennent anormales et qui se multiplient de façon incontrôlée. Ces cellules dérégées peuvent se propager ailleurs dans l'organisme, mais elles ne se propagent pas toutes.

MÉTASTASE (p. 7)

Tumeur formée à partir de cellules cancéreuses qui se sont détachées d'une première tumeur et qui ont migré par les vaisseaux lymphatiques ou par les vaisseaux sanguins vers une autre partie du corps, où elles se sont installées.

RÉMISSION (p. 7)

Période de temps durant laquelle le cancer est bien maîtrisé et ne se manifeste pas.

THÉRAPIE CIBLÉE (p. 21)

Traitement qui vise à priver la cellule d'éléments indispensables à son développement, par exemple ses propres vaisseaux sanguins, ou à priver la cellule des mécanismes qui stimulent sa division.

Les traitements ciblés freinent ainsi la croissance des cellules cancéreuses.

**POUR VOUS AIDER À
COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE
AVEC LES EFFETS SECONDAIRES
DE LA CHIMIOTHÉRAPIE ET
DE L'IMMUNOTHÉRAPIE,
VOUS POUVEZ ÉGALEMENT
VISIONNER CETTE VIDÉO :**



CENTRES DE CHIMIOTHÉRAPIE

Hôpital Fleurimont
3001, 12^e Avenue Nord, 7^e étage
Sherbrooke (Québec) J1H 5N4
819 346-1110, poste 15174

Centre hospitalier de Granby
205, boulevard Leclerc Ouest
Rez-de-chaussée
Granby (Québec) J2G 1T7
450 375-8000, poste 62110

Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins
950, rue Principale, 3^e étage
Cowansville (Québec) J2K 1K3
450 266-4342, poste 35558

Une équipe qui prend soin de vous!

Auteur

Direction des services spécialisés, chirurgicaux
et de cancérologie
Programme-clientèle en soins oncologiques

Révision et mise en page

Service des communications et des relations médias
Présidence-direction générale

© Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire
de Sherbrooke, 2024

santeestrie.qc.ca | Mai 2024

1-6-71850 (version française)

1-6-71795 (version anglaise)

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke**

Québec 