

La fatigue est un symptôme fréquent lié tant à la maladie cancéreuse qu'à ses traitements. Les patients la décrivent comme une sensation d'épuisement intense et continu qui ne s'améliore ni avec le sommeil, ni avec le repos. Elle peut également se manifester par de la tristesse, des difficultés à se concentrer et à réfléchir, une perte de motivation.

Les effets secondaires des traitements, l'anxiété et les troubles du sommeil dus à l'appréhension de l'évolution de la maladie, sont aussi susceptibles de l'aggraver.

Les signes physiques les plus courants sont des vertiges, des maux de tête, de l'essoufflement, un pouls rapide au repos, un manque d'énergie (faiblesse).

Apprendre à la gérer

Votre fatigue est telle que vous la décrivez. Apprivoisez-la et apprenez à la gérer. Faites ce qui est indispensable et remettez le reste à plus tard.

Nous vous proposons quelques conseils au verso de cette page.

Quelques conseils

- Economisez votre énergie : déléguez les tâches difficiles sinon fractionnez-les dans la journée ou dans la semaine en établissant des priorités
- Demandez de l'aide à vos proches, aux soignants et à des structures de soutien (possibilité de bénéficier de l'aide à domicile)
- Organisez votre journée en alternant activité et temps de repos. Veillez à une alimentation saine, buvez suffisamment d'eau
- Préservez le mieux possible l'alternance de votre rythme jour/nuit. La prescription d'un somnifère par votre médecin peut vous y aider
- Maintenez une activité physique, telle la marche qui favorise une bonne fatigue et un sommeil réparateur
- Entretenez des relations sociales et faites des activités agréables. Le yoga ou la relaxation sont par exemple de bons moyens pour lutter contre l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil
- Parlez à votre médecin, aux soignants et à vos proches de vos préoccupations. Ensemble vous trouverez comment mieux vivre ces moments difficiles. Une aide psychologique est parfois nécessaire.

Les nausées sont des symptômes qui peuvent être liés à votre maladie et aux traitements que vous recevez. Depuis quelques années, elles sont moins importantes grâce à l'utilisation systématique de médicaments en prévention. Vous recevrez donc, juste avant la chimiothérapie, des anti-nauséux. Si ces médicaments ne vous semblent pas assez efficaces, parlez-en rapidement à l'équipe soignante, afin que votre traitement de base soit adapté ou que l'on vous prescrive des doses de réserve à prendre selon votre besoin.

Quelques conseils

- Pendant cette phase critique, veillez à rester plutôt tranquille
- S'il vous arrive de vomir, ne manipulez pas vos vêtements souillés à mains nues pendant les 72 heures qui suivent un traitement, car ils peuvent contenir des résidus de chimiothérapie
- Utilisez des gants en plastique pour toucher votre linge souillé et lavez-le séparément. Pensez aussi à informer vos proches
- Préférez les tisanes et les sodas (type coca-cola) qui sont en général assez bien tolérés. Faites cependant disparaître les bulles avant de boire.

L'anxiété et la fatigue contribuent à augmenter les nausées. N'hésitez pas à en parler à l'équipe soignante qui vous donnera les informations nécessaires concernant la relaxation, la sophrologie, la visualisation positive ou d'autres approches.

Vous concerne en priorité

La chimiothérapie s'administre en général par les veines de l'avant-bras. Cela nécessite la pose d'un cathéter en plastique fixé sur celui-ci et changé tous les deux jours.

Parfois, il est nécessaire de recourir à une veine de plus gros calibre située derrière la clavicule (sous-clavière) ou au niveau du cou (jugulaire) au moyen d'un cathéter qui restera en place pendant votre hospitalisation.

La mise en place d'une chambre implantable peut vous être proposée pour éviter de vous repiquer systématiquement et préserver ainsi l'état de vos veines. Cette chambre implantable peut rester en place très longtemps et être gardée même à votre sortie de l'hôpital.

La fiche *Pose d'une chambre implantable* est consacrée entièrement à ce dispositif.

Les produits de chimiothérapie peuvent être agressifs pour les veines et pour la peau, d'où la nécessité d'une bonne surveillance de la perfusion par l'équipe soignante. A votre niveau, vous pouvez aussi participer à garantir votre confort et votre sécurité.

Quelques conseils

- Déplacez-vous le moins possible durant l'administration de la chimiothérapie
- Evitez de tirer sur votre voie veineuse ou sur votre chambre implantable, afin de ne pas déplacer le cathéter ou l'aiguille en place.

Les signes à observer

Informez rapidement l'équipe soignante ou le médecin :

- Si l'appareil qui délivre la chimiothérapie se met en alarme et sonne. Dans ce cas, ne le touchez pas ; appelez l'infirmière qui réglera le problème
- Si votre pansement est décollé ou si une traction accidentelle de la voie veineuse se produit
- Si vous ressentez une douleur, de la chaleur, un picotement ou une sensation de mouillé autour de la voie veineuse pendant la chimiothérapie ou apercevez une rougeur, une enflure, un écoulement
- Si vous observez un gonflement de la peau autour du point de ponction de la perfusion
- Si vous ressentez de la fièvre ou des frissons, une gêne respiratoire.

Lorsqu'un peu de chimiothérapie passe à côté de la veine, cela s'appelle une extravasation. L'équipe soignante met en place un traitement immédiatement pour limiter les éventuelles lésions de votre peau.

Pendant la chimiothérapie, les traitements reçus agissent sur la tumeur cancéreuse, mais également sur les cellules à division rapide comme celles de la bouche. Les gencives peuvent être fragilisées ainsi que l'intérieur de la bouche. L'inflammation de la muqueuse buccale est appelée mucite. Elle constitue un effet secondaire transitoire assez courant pouvant être très pénible à vivre. La mucite se manifeste par des douleurs, des brûlures de la bouche ou encore des aphtes.

Pour prévenir les complications douloureuses et infectieuses, répétez plusieurs fois par jour vos soins d'hygiène bucco-dentaire, dès le premier jour du traitement de chimiothérapie et pour une durée minimum d'une semaine.

Quelques conseils

- Effectuez les soins d'hygiène (brossage des dents) puis les soins de bouche après chaque repas au minimum. Répétez ces soins autant de fois que nécessaire si vous en ressentez le besoin. Utilisez la solution eau/bicarbonate proposée par les soignants ou le mélange suivant que vous pouvez composer vous-même : 1 cuillère à café de sel + 1 cuillère à café de bicarbonate dans 1 litre d'eau plate. A conserver 24h au frigo
- Humidifiez le plus possible votre bouche. L'utilisation d'une paille est parfois plus confortable
- Lavez vos dents avec douceur. Pendant cette période, le risque de saignement est augmenté
- Utilisez une brosse à dents souple, un dentifrice fluoré doux (par ex. dentifrice pour enfants) et un baume hydratant pour vos lèvres
- Evitez l'utilisation du fil dentaire s'il provoque des douleurs ou des saignements des gencives
- En cas de langue pâteuse, lavez celle-ci à l'aide d'une brosse à dents souple
- Si vous avez une prothèse dentaire, veillez à ce qu'elle ne vous blesse pas, sinon signalez-le à l'équipe soignante.

Conseils alimentaires

- Evitez les substances irritantes, comme le tabac et l'alcool
- Renoncez aux aliments durs, granuleux, piquants, acides, très sucrés ou trop salés
- Privilégiez les aliments semi-liquides ou contenant du jus (les purées, les viandes en sauces, les biscottes trempées), les glaces, les sorbets et autres aliments similaires sont rafraîchissants et calmants.

Divers médicaments sont à disposition pour pallier les différents inconforts liés à la mucite (douleur, manque de salive, perte d'appétit...). Parlez-en sans tarder au médecin. Une consultation avec une diététicienne peut également être indiquée pour conserver un apport calorique suffisant pendant cette période.

Le cancer n'est pas contagieux. Cette maladie ne se transmet ni par voie sexuelle, ni par contact d'objet et/ou de personne.

Pendant les périodes de baisse de vos défenses immunitaires, vous risquez davantage de faire une infection. Soyez plus prudent(e) lors des rapports sexuels. Demandez conseil à votre médecin.

La chimiothérapie en elle-même ne diminue pas votre capacité et votre désir sexuel. Cependant, il peut y avoir une baisse de votre libido liée à la fatigue, à l'anxiété et aux effets secondaires du traitement.

Pendant la chimiothérapie, certaines substances peuvent se trouver à doses infimes dans le sperme ou les sécrétions vaginales. Elles n'altéreront en rien la santé de votre partenaire, néanmoins, nous vous conseillons d'utiliser un préservatif durant les 72 heures qui suivent la chimiothérapie.

L'expérience de la maladie cancéreuse a une influence sur votre intimité et peut aussi changer l'ordre de vos priorités et de vos valeurs. N'hésitez pas à demander de l'aide aux soignants qui sont formés à cette dimension relationnelle. Parlez-en aussi avec vos proches. Gardez confiance durant cette période transitoire. Une communication de qualité avec votre partenaire et les soignants vous permettra d'obtenir des réponses aux difficultés rencontrées.

Pour les hommes

Certaines chimiothérapies et radiothérapies diminuent le nombre de spermatozoïdes et entraînent donc une baisse transitoire de la fertilité, voire parfois une stérilité masculine. Quand cela est possible, le médecin vous informera des possibilités de congeler votre sperme avant le début de votre traitement.

Pour les femmes

Certaines chimiothérapies et radiothérapies peuvent réduire le fonctionnement des ovaires de façon temporaire ou définitive. Si vous souhaitez avoir des enfants ou pensez en vouloir plus tard, il est important de discuter avec votre médecin des effets possibles du cancer et du traitement sur votre fertilité. Dans certains cas, il est possible avant le début du traitement de faire congeler vos ovules en vue d'une grossesse ultérieure.

La chimiothérapie peut provoquer une ménopause précoce, avec apparition des signes suivants : bouffées de chaleur, cycles menstruels irréguliers ou absents, sécheresse vaginale, atrophie vaginale. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin qui vous aidera dans le choix d'un traitement approprié.

Durant les traitements, il vous est recommandé d'avoir une contraception adaptée et prescrite par votre médecin. Le risque d'être enceinte existe, même si le cycle menstruel est interrompu.

Pose d'une chambre implantable

Vous concerne en priorité

En fonction du type, de la durée de votre traitement, ou encore de l'état de vos veines, le médecin peut vous prescrire la pose d'une chambre implantable.

Il s'agit d'un dispositif placé sous la peau, en principe dans la région de la clavicule. Il est composé d'un petit boîtier prolongé par un fin tuyau (cathéter) introduit dans une veine. Pratiquée sous anesthésie locale, la pose a lieu au bloc opératoire, sous contrôle radiologique pour s'assurer de la bonne position du cathéter.

Selon votre morphologie, le boîtier fera une petite bosse sous votre peau. Votre traitement est administré à l'aide d'une aiguille, piquée dans le boîtier à travers la peau. Elle est changée une fois par semaine durant le traitement.

Une crème d'anesthésique local peut être appliquée une heure avant la pose de l'aiguille. Pour tous les soins sur ce dispositif, une grande rigueur en termes d'hygiène et d'asepsie est nécessaire.

En l'absence de traitement, l'aiguille est retirée après rinçage du dispositif pour éviter tout risque de complication telle une occlusion du cathéter ou une infection. Il peut arriver que vous ayez à revenir à l'hôpital pour les soins liés à ce dispositif.

La chambre implantable n'entrave pas votre vie quotidienne. Elle ne perturbe ni votre façon de vous habiller, ni vos activités. Les douches, baignades et activités sportives sont tout à fait possibles après cicatrisation et en l'absence de l'aiguille. Il est toutefois recommandé d'éviter les mouvements violents répétés (type tennis, golf, aviron, body building).

Un carnet vous sera donné pour noter toutes les informations utiles ainsi que les problèmes éventuels rencontrés avec le cathéter. Amenez-le avec vous lors de chaque consultation ou hospitalisation.

Votre corps a besoin en priorité d'énergie et de protéines pour préserver vos muscles et lutter contre l'infection. Mangez chaque jour de la viande, des œufs, du poisson, des produits laitiers et des légumes frais ou secs. Ces aliments sont riches en protéines.

Manger fait partie des plaisirs simples de la vie. La maladie et son traitement peuvent perturber votre appétit, votre goût ou même le plaisir de vous alimenter. Il est toutefois important que vous gardiez un poids stable. Lorsque vous perdez rapidement du poids, vous perdez principalement du muscle, ce qui engendre une faiblesse et, à long terme, une diminution de la résistance à la maladie.

Il arrive que l'on perde deux à trois kilos lors d'une chimiothérapie et qu'on les reprenne avant le traitement suivant. Ceci ne doit pas vous inquiéter.

Quelques conseils

- Privilégiez les aliments qui donnent de l'énergie tels que les féculents et les aliments sucrés
- Mangez et buvez plus souvent, en petites quantités et quand vous le voulez
- Ecoutez vos envies et mangez ce que vous aimez.

Quelques conseils

- Buvez entre les repas
- Enrichissez vos repas avec du jambon, des œufs, du fromage, du beurre, de la crème, des potages
- Testez de nouveaux plats
- Maintenez une activité physique au grand air, cela stimule l'appétit
- Contrôlez régulièrement votre poids. Il le sera aussi à chacune de vos visites médicales.

Si nécessaire, demandez conseil pour tester des boissons nutritives enrichies. Elles sont à prendre en dehors des repas ou au coucher. Choisissez celles que vous préférez et buvez-les fraîches avec une paille.

Pour joindre les diététiciens ou les nutritionnistes, adressez-vous à l'équipe soignante qui vous mettra en contact.

Dans certaines situations particulières, lorsque les défenses immunitaires sont fortement et durablement abaissées, le régime alimentaire doit être strict et surveillé pour ne pas être source d'infection. Si cette situation vous concerne, l'équipe soignante vous informera et vous accompagnera afin de respecter ces consignes.

Vous concerne en priorité

Le médecin peut vous prescrire une chimiothérapie sous forme de comprimés ou de gélules qui se prennent par la bouche (voie orale). Ce traitement, aussi efficace qu'une chimiothérapie intraveineuse, comporte les mêmes effets secondaires.

Ces médicaments nécessitent des précautions dans leur manipulation.

Quelques conseils

- Prenez votre traitement à heures régulières avec de l'eau tempérée (ni trop chaude, ni glacée)
- Si vous avez touché les comprimés à mains nues, lavez vous les mains avec du savon. A tout autre personne, nous conseillons de porter des gants jetables pour manipuler les comprimés
- Ne sautez pas de dose. En cas d'oubli d'une ou plusieurs doses, avertissez votre médecin traitant
- Les gélules ne doivent jamais être ouvertes; les comprimés jamais être coupés, écrasés ou croqués. Leur mode d'action implique d'arriver entiers jusqu'à votre estomac
- Buvez plus que d'habitude. L'apport recommandé est d'au moins 1,5 litres par jour (tisanes, eau, etc.)

Ne laissez pas les comprimés à la portée des enfants.

Pour prévenir les nausées liées au traitement, prenez systématiquement l'anti-nauséeux prescrit par votre médecin avant les comprimés ou gélules de chimiothérapie.

En cas de vomissement, ne prenez pas une dose de remplacement, mais appelez votre médecin.

Les traitements que vous recevez sont susceptibles de perturber votre transit intestinal avec apparition de diarrhée ou de constipation. Les diarrhées peuvent entraîner des problèmes de déshydratation. La constipation est liée aux traitements de la nausée et de la douleur ou à la diminution de vos activités au cours de votre maladie. Certaines chimiothérapies peuvent également en être la cause.

Quelques conseils

En cas de diarrhées

- Buvez par petites quantités et plus fréquemment
- Choisissez une alimentation pauvre en fibres telle que le riz et les pâtes
- Évitez les fruits frais, les crudités, les sucreries et les produits lactés
- Signalez à votre médecin toute diarrhée qui dure plus de 48 heures
- Effectuez des soins de siège fréquents, par exemple à l'aide d'une douche tiède à fraîche, et demandez conseil sur les crèmes protectrices existantes.

En cas de constipation

- Buvez par petites quantités et plus fréquemment
- Préférez une alimentation riche en fibres (fruits, légumes)
- Maintenez une activité physique régulière de type marche
- Le cas échéant, demandez à votre médecin qu'il vous prescrive un traitement si votre constipation dépasse 3 jours.

Signalez au médecin si :

- La fréquence de vos selles et leur consistance changent
- Vous avez mal au ventre, vous souffrez de ballonnements ou de crampes abdominales
- Vous vous sentez nauséux(se)
- Vous manquez d'appétit
- Vous avez la bouche sèche ou continuellement soif.

Vous concerne en priorité

La maladie et les effets de certains traitements entraînent souvent des modifications corporelles visibles. Il se peut notamment que les chimiothérapies vous fassent perdre temporairement vos cheveux et que votre peau, vos ongles, se fragilisent. Ces effets peuvent avoir des répercussions sur votre moral et sur votre bien-être.

Soins des cheveux

Si vous perdez vos cheveux pendant la chimiothérapie, sachez qu'ils repousseront quelques semaines après l'arrêt de vos traitements. Leur couleur et leur structure peuvent légèrement changer. Ces modifications disparaissent au fil du temps.

Si vous faites le choix de porter une perruque, prévoyez de prendre rendez-vous avec le perruquier avant la chute des cheveux. L'équipe soignante peut vous aider dans cette démarche.

Dans de rares cas, le port d'un casque réfrigérant pendant les perfusions de chimiothérapie peut freiner leur chute. Le froid contracte les vaisseaux du cuir chevelu et ralentit la pénétration des produits de chimiothérapie dans les cellules où se forment les cheveux. Pendant cette période transitoire, il est possible de porter un foulard (de préférence en matière naturelle), un béret, un chapeau ou une perruque.

Le foulard permet de garder un visage dégagé. Il est mieux supporté que la perruque pendant les périodes chaudes. Les soignants du service peuvent vous apprendre quelques astuces sur les différentes façons de le nouer.

Si vous choisissez de porter une perruque, les prothèses capillaires médicales sont remboursées, selon votre assurance, sur présentation de la facture. Les infirmières de santé publique d'oncologie peuvent vous aider dans votre démarche (adresses utiles et prise en charge par votre assurance).

Soins de la peau

Avec les traitements, votre peau a tendance à être plus sèche. Protégez-la davantage en appliquant régulièrement une crème hydratante. L'équipe soignante peut vous conseiller dans le choix d'un produit. Les traitements rendent votre peau plus sensible au soleil. Utilisez des crèmes solaires à haut indice de protection ou évitez de vous exposer. Prenez l'habitude de tester chaque crème sur une petite zone de peau et attendez 24h pour évaluer les réactions éventuelles avant de l'appliquer plus largement.

Selon votre traitement, vous serez peut-être amené(e) à adapter vos habitudes de maquillage. En adoptant des fards aux couleurs chaudes, vous aurez meilleure mine. Osez les couleurs !

Soins des ongles

Dans certains cas, les ongles subissent aussi des modifications. Ils peuvent se colorer et/ou devenir plus fragiles.

Lors des consultations, signalez les petites blessures, infections ou mycoses qui pourraient apparaître.

Préférez les dissolvants sans acétone et hydratez bien le pourtour des ongles. L'utilisation d'un durcisseur peut être envisagée.

Demandez conseil à l'équipe soignante.

Vous concerne en priorité

Les traitements de chimiothérapie ont une certaine toxicité et sont évacués de votre organisme principalement par les urines.

Il arrive que vos chevilles gonflent à cause de la rétention d'eau et de sel. La cause la plus fréquente est le traitement par cortisone souvent associé à la chimiothérapie ou à l'hormonothérapie. Certaines chimiothérapies peuvent aussi être directement responsables de cette rétention. Votre poids sera donc contrôlé régulièrement pour évaluer si vous éliminez suffisamment d'eau.

Durant votre hospitalisation, vos urines sont mesurées et contrôlées. Nous vous invitons à sonner après chaque miction pour que l'équipe soignante s'occupe de leur élimination.

Lors de votre retour à domicile, prenez les précautions figurant au verso durant les trois jours qui suivent une chimiothérapie.

Signes à observer

Certaines chimiothérapies colorent vos urines en rouge ou jaune fluorescent. Ceci est normal. Il est toutefois important de signaler à votre médecin tout événement vous semblant anormal, notamment :

- La présence de sang dans les urines
- Des sensations de brûlure en urinant.

Quelques conseils

- Il est essentiel de boire et d'uriner fréquemment durant le traitement et le lendemain pour diluer les urines et diminuer aussi le temps de contact des produits dans la vessie
- Ne vous retenez pas d'uriner. Videz régulièrement votre vessie ou dès que vous en sentez le besoin
- Si vous-même ou un de vos proches avez un contact direct avec vos urines, lavez-vous correctement les mains et demandez-leur de faire de même ou de porter des gants
- Si vous utilisez un urinal, videz-le après chaque miction
- Pour éviter toute projection sur le bord de la cuvette, nous recommandons aux hommes d'uriner assis sur les WC, aussi bien durant l'hospitalisation qu'à domicile
- De retour à la maison, après avoir utilisé les WC, il est recommandé de nettoyer la lunette avec votre produit ménager habituel. N'utilisez pas d'eau de javel.

Ces précautions sont à prendre pendant votre chimiothérapie et durant les trois jours qui suivent.

Le système immunitaire est un mécanisme complexe de défense de l'organisme contre les maladies. Pendant la chimiothérapie, il s'affaiblit et les cellules de votre sang se modifient. Des contrôles sanguins réguliers sont donc nécessaires. En fonction des résultats, des précautions et/ou des traitements sont mis en place dans le cadre de l'hôpital.

Agranulocytose

Si les globules blancs baissent trop et plus particulièrement les neutrophiles (valeur $< 500 \text{ mm}^3$), on parle d'agranulocytose. Comme les neutrophiles sont spécialisés dans la défense de votre organisme contre les infections, le risque infectieux est réel et des mesures de protection doivent être prises et respectées.

Dans certains cas, vous devrez être hospitalisé pour une agranulocytose. Vous séjournerez de quelques jours à plusieurs semaines en chambre individuelle pour permettre la protection de votre organisme et minimiser le risque infectieux.

Par ailleurs, la maladie ou la chimiothérapie peuvent aussi avoir une influence sur vos globules rouges et vos plaquettes.

Anémie

Si les globules rouges sont trop bas, on parle alors d'anémie. Votre onco-hématologue peut décider de vous transfuser du sang sous forme de «culots globulaires».

Thrombopénie

Si vos plaquettes (également appelées thrombocytes) sont trop basses, on parle de thrombopénie. Vous pouvez alors recevoir des concentrés plaquettaires appelés aussi thrombaphères.

Précautions et conseils

En cas d'agranulocytose à l'hôpital, des mesures pour vous protéger sont mises en place :

- La sortie de votre chambre est exceptionnelle et exige le port d'un masque ultra filtrant
- Vos visites, bien que conseillées, sont réduites à deux personnes à la fois
- Le personnel et les visiteurs portent masque et blouse et doivent se désinfecter systématiquement les mains. Tout matériel entrant dans votre chambre est décontaminé chaque jour
- Vos aliments doivent être bien cuits. Les fruits crus sont pelés avant d'être introduits dans votre chambre. Vos proches peuvent vous préparer vos plats préférés. L'équipe soignante vous enseignera comment respecter les principes de préparation particuliers
- Vous pouvez disposer de journaux, revues et livres à condition qu'ils soient neufs
- Les plantes et les fleurs sont interdites
- Vous pouvez amener votre ordinateur portable. L'hôpital dispose d'une connexion internet (Wifi)
- Vous pouvez personnaliser votre chambre avec des posters, photos personnelles...
- Signalez tout frisson ou sensation de fièvre
- Contrôlez votre température deux fois par jour en axillaire (sous le bras)
- Surveillez et signalez toute apparition de saignement
- Lavez-vous les dents avec une brosse à dents souple pour ne pas agresser vos gencives
- Préférez le rasoir électrique, et d'une manière générale, évitez toutes blessures.

Le traitement par radiothérapie concerne environ la moitié des patients atteints de cancer. Les rayons utilisés sont invisibles et indolores. Ils ont pour but de détruire les cellules cancéreuses.

Important: le fait de recevoir des rayons ne vous rend pas radio-actif. Il n'y a donc aucun danger pour vos proches.

Le traitement est toujours adapté à votre situation et sa durée varie habituellement de deux à sept semaines environ. Les séances ont lieu tous les jours de la semaine, sauf samedi et dimanche ; elles durent quelques minutes.

L'équipe de radio-oncologie se compose de médecins, d'infirmières, de physiciens et de techniciens. Avant de commencer votre traitement, vous êtes vu en consultation par le médecin radio-oncologue. Puis vous avez rendez-vous pour le centrage, qui consiste à bien repérer la zone à traiter au moyen d'un appareil appelé simulateur. Les données recueillies permettent de définir exactement votre traitement. Les séances peuvent ensuite débiter.

Déroulement des séances

Vous êtes installé sur la table de radiothérapie dans une position qui sera toujours la même.

Vous devez rester immobile. La partie du corps traitée est dévêtue comme pour une radiographie classique.

Vous êtes seul dans la salle au moment du traitement, mais vous restez tout le temps en contact avec le personnel soignant au moyen d'un interphone et vous êtes surveillé au moyen d'une caméra. La salle reste éclairée pendant la séance.

Les effets secondaires varient d'un patient à l'autre. Ils dépendent de la dose de rayons administrée, de la localisation du traitement et des réactions de votre corps. Ils disparaissent généralement dans les jours ou les semaines qui suivent la fin du traitement. L'effet secondaire le plus fréquent est une inflammation locale de la peau et des muqueuses.

Quelques conseils

- Lavez la région irradiée avec de l'eau et, au besoin, un savon à pH neutre
 - Séchez en tamponnant, sans frotter
 - Portez des vêtements souples et confortables, en fibres naturelles. Les textiles synthétiques peuvent provoquer une irritation
 - Protégez du soleil la zone irradiée pendant un an
 - Ne mettez pas de crème ou lotion sur la peau deux heures avant la séance et suivez les conseils du médecin et de l'infirmière pour choisir la crème adaptée à votre réaction aux radiations
- Évitez les eaux de toilette, parfums et déodorants sur la zone traitée.

L'équipe de radio-oncologie est à votre disposition pour vous soutenir dans ce traitement et répondre à vos questions. En cas de fatigue, d'anxiété ou de douleur, les infirmières vous proposeront des massages relaxants ou des séances de réflexologie.

Une diététicienne attachée au service vous aidera à adapter votre alimentation si nécessaire.

Mon calendrier de traitement

Semaine:	Semaine:	Semaine:
lu ma me je ve sa di	lu ma me je ve sa di	lu ma me je ve sa di

Semaine:	Semaine:	Semaine:
lu ma me je ve sa di	lu ma me je ve sa di	lu ma me je ve sa di

Semaine:	Semaine:	Semaine:
lu ma me je ve sa di	lu ma me je ve sa di	lu ma me je ve sa di

Semaine:							Semaine:							Semaine:						
lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di

Semaine:							Semaine:							Semaine:						
lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di

Semaine:							Semaine:							Semaine:						
lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di

Vous concerne en priorité

Certains produits de chimiothérapie ont tendance à fragiliser les zones du corps fortement sollicitées telles que la paume des mains et la plante du pied, éventuellement les coudes, la ceinture, les aisselles ou même sous les bretelles du soutien-gorge.

Ces manifestations sont appelées le «syndrome mains-pieds». Elles peuvent être intensifiées par la chaleur, les frottements, la pression.

Signes à observer

- Engourdissement des extrémités, fourmillements, picotements, brûlures, douleurs
- Desquamation de la peau, rougeurs, gonflements, présence de cloques ou d'ulcères, écorchures ou gerçures.

Signalez toute manifestation inhabituelle à votre équipe soignante, car ce syndrome peut devenir rapidement invalidant.

Aux HUG, une consultation spécialisée de podologie peut vous être proposée.

Quelques conseils

- Soignez vos mains et vos pieds en les hydratant bien et en appliquant une pommade antiseptique en cas de blessure
- Choisissez des produits de toilette non agressifs et sans alcool
- Séchez votre peau par tamponnement plutôt que par frottement
- Portez des chaussures confortables et sans talons trop hauts. Choisissez des coutures qui ne font pas de points d'appui et des matières aérées. En cas de callosités excessives, l'utilisation d'une crème à l'urée (10-25%) est efficace
- Préférez les vêtements amples en coton
- Protégez vos mains avec des gants adaptés lors des travaux ménagers ou de bricolage. Ils ne doivent pas provoquer de macération et d'excès de chaleur
- Evitez le contact avec le chaud : eau chaude, sol chaud, sauna, etc.
- Renoncez aux sparadraps sur les zones atteintes
- Reposez-vous en surélevant vos bras et vos jambes
- Observez attentivement vos pieds avec l'aide d'un miroir si nécessaire
- Vous pouvez aussi utiliser sur vos pieds, si vous n'avez pas de plaies ouvertes, une crème anti-frottement telle qu'elles sont proposées aux sportifs
- Prenez l'habitude de tester toute nouvelle crème sur une petite zone de peau et d'attendre 24h pour observer d'éventuelles réactions, avant de l'appliquer plus largement.

Les hormones sexuelles œstrogènes ou androgènes peuvent stimuler la croissance de certaines tumeurs, comme les cancers du sein et de la prostate. Pour cette raison, votre médecin vous prescrit un traitement anti-hormonal (appelé à tort traitement hormonal). Celui-ci supprime la fabrication des hormones ou bloque leur action, diminuant ainsi la durée de vie des cellules tumorales.

En quoi consiste le traitement ?

En fonction de votre situation, le traitement est prescrit selon une des trois formes suivantes pendant plusieurs années :

- un comprimé par jour
- une injection sous-cutanée une fois par mois ou tous les trois mois
- une injection intramusculaire mensuelle.

Quels sont les effets secondaires possibles ?

Ils sont comparables aux symptômes de la ménopause ou de l'andropause : des bouffées de chaleur, une baisse de la libido, un changement d'humeur, des sudations nocturnes, une sécheresse de la peau et des muqueuses.

Certains médicaments peuvent aussi occasionner des douleurs articulaires, des thromboses, des saignements... Si cela devait arriver parlez-en sans tarder à votre médecin.

Durant votre traitement, une grossesse est déconseillée, discutez-en avec votre médecin avant le début du traitement.

Quelques conseils

- Restez prudent avec l'automédication : certains traitements de naturopathie ou certains gels lubrifiants contiennent des hormones ou des substances qui stimulent la production d'hormones. C'est également le cas du soja, de la sauge, du seigle, des graines de lin et des légumes secs.
- Nous vous encourageons à discuter avec votre médecin ou les soignants de votre équipe pour répondre à vos questions et vous accompagner.