



Société
canadienne
du cancer

Chimiothérapie et autres traitements médicamenteux

Guide pratique



1 888 939-3333 | cancer.ca

Nous tenons à remercier les personnes qui ont partagé leur propre expérience avec nous. Pour protéger leur vie privée, et avec leur permission, nous avons changé leur nom.

Table des matières

3	Avant-propos
4	Collaborer avec l'équipe soignante
5	Connaître les membres de l'équipe soignante
7	Communiquer avec l'équipe soignante
10	Questions à poser
12	Utilisation de médicaments pour traiter le cancer
13	Divers traitements médicamenteux
19	Questions à poser sur le traitement médicamenteux
19	Chimiothérapie
25	Hormonothérapie
27	Traitement ciblé
28	Médicaments de soutien
30	Traitement du cancer à la maison
36	Maîtriser les effets secondaires
40	Anémie
41	Anxiété
42	Changements de l'appétit
45	Troubles de la vessie, des reins et des voies urinaires
46	Saignements et ecchymoses
48	Variations de la pression artérielle
48	Enflure ou sensibilité des seins
49	Constipation
50	Dépression
51	Diarrhée
53	Sécheresse de la bouche, de la gorge et des narines
54	Fatigue
56	Troubles de la fertilité
58	Perte des cheveux
60	Syndrome d'enflure douloureuse des mains et des pieds
62	Infections
65	Perte de mémoire et troubles de concentration
67	Symptômes de ménopause
69	Troubles musculaires et nerveux
71	Nausées et vomissements
74	Troubles sexuels
76	Altérations de la peau et des ongles
78	Changements des habitudes de sommeil
79	Ulcères de la bouche ou de la gorge
81	Enflure et bouffissure

82	La vie quotidienne durant le traitement
84	Rester organisé
85	Maîtriser le stress
86	Emploi et situation financière
90	Obtenir du soutien
92	À l'intention de l'aidant
96	Après le traitement
99	Soins de suivi
101	Effets secondaires tardifs et à long terme
104	Se remettre en route
106	Ressources
107	Société canadienne du cancer

Avant-propos

La présente brochure vise à présenter les divers traitements médicamenteux utilisés dans le traitement du cancer. La chimiothérapie, l'hormonothérapie et le traitement ciblé font partie des traitements médicamenteux.

Vous pouvez utiliser cette brochure comme guide pour :

- vous préparer à votre traitement;
- apprendre comment atténuer les effets secondaires du traitement;
- continuer de prendre soin de vous après le traitement.

Pour certaines personnes, l'information fournie ici sera suffisante. Pour d'autres, elle ne servira que de point de départ. Peu importe, cette brochure a pour but de vous aider à vous préparer à ce que l'avenir vous réserve et à partager ce que vous vivez avec l'équipe soignante, votre famille et vos amis.

Le contenu de cette brochure est enrichi de témoignages de Canadiens ayant vécu la même situation que vous. Leurs cas peuvent être différents du vôtre, mais leurs témoignages vous montreront que vous n'êtes pas seul et qu'en travaillant en collaboration avec votre équipe soignante, vous pourrez atténuer les effets secondaires de votre traitement et obtenir les soins et le soutien dont vous avez besoin.



La chimio n'est pas facile. Je n'essaie pas de dire qu'elle a quoi que ce soit de facile. Mais en gardant à l'esprit ce qu'elle fait réellement pour nous, c'est-à-dire nous sauver la vie, nous la tolérons beaucoup plus. ~ Jackson

Collaborer avec l'équipe soignante



Le traitement du cancer est un travail d'équipe. Les membres de votre équipe soignante travailleront ensemble pour vous soutenir durant et après votre traitement. Ils sont là pour vous aider, votre famille et vous-même, à atténuer les effets physiques et émotifs du traitement et à vous y retrouver dans le système des soins de santé. En collaborant avec votre équipe soignante, vous bénéficierez des meilleurs soins possibles.

Connaître les membres de l'équipe soignante



Mon chirurgien est celui qui m'a donné un calendrier et qui a mis toutes les cartes sur la table – il a même fait un petit schéma, que nous avons conservé. J'ai ensuite parlé à l'oncologue, qui a expliqué le processus de la chimio, les effets bénéfiques et les risques, et les chances de survie avec et sans chimio pour le type de tumeur que j'avais. Je lui ai tout de suite fait confiance. ~ Jackson

Votre équipe soignante est un groupe de professionnels qui unissent leurs efforts pour vous traiter. Mais le membre le plus important de l'équipe, c'est vous, ainsi que votre famille et vos amis. On doit vous informer et vous consulter à chaque étape des soins. Voici les professionnels qui pourraient faire partie de votre équipe soignante :

L'oncologue médical est un médecin qui diagnostique le cancer et qui le traite au moyen de la chimiothérapie, de l'hormonothérapie et du traitement ciblé.

Un oncochirurgien est un médecin qui pratique des biopsies et des interventions, chirurgicales ou autres, pour diagnostiquer et traiter le cancer.

L'infirmière prodigue des soins à l'hôpital ou à domicile. Elle est souvent la personne qui côtoie le plus le patient. Elle répond aux questions, administre les médicaments et fournit un soutien affectif. L'infirmière en oncologie et l'infirmière praticienne en oncologie ont toutes deux suivi une formation spéciale sur les soins offerts aux personnes atteintes d'un cancer.

Le pathologiste examine des échantillons de tissus prélevés dans le corps pour diagnostiquer la maladie ou vérifier comment le cancer répond au traitement.

Le pharmacien prépare les médicaments et explique comment ils agissent. Le pharmacien d'oncologie est spécialisé dans les médicaments de chimiothérapie et autres médicaments anticancéreux.

Le physiothérapeute ou l'ergothérapeute travaille avec vous pour rétablir ou maintenir votre bonne forme physique. Ces professionnels peuvent vous être utiles si vous avez du mal à bouger ou à effectuer vos activités quotidiennes. L'ergothérapeute peut également vous aider à reprendre votre travail et à adapter vos activités professionnelles, et vous suggérer des façons de modifier votre maison pour vous faciliter la vie lorsque vous recevez un traitement ou éprouvez des effets secondaires.

Le psychiatre et le psychologue sont des spécialistes de la santé mentale. Ils peuvent aider le patient et sa famille à comprendre et à maîtriser leurs émotions, pensées, inquiétudes et comportements.

La diététiste peut répondre à vos questions sur la nutrition et la bonne alimentation tout au long de votre traitement et de votre convalescence. Elle peut vous aider si votre traitement vous empêche de manger ou change le goût de la nourriture, ou si vous avez de la difficulté à prendre ou à perdre du poids.

Le travailleur social aide le patient et sa famille à faire face au cancer et à son traitement. Il peut fournir un counseling au patient ou le diriger vers un conseiller, un groupe de soutien, un service d'assistance financière ou d'autres ressources.

L'intervenant en soins spirituels offre un soutien et des prières en fonction des besoins religieux et spirituels du patient.

Le médecin de famille ou l'omnipraticien prodigue les soins primaires à la personne atteinte de cancer et aux membres de sa famille. Il joue un rôle important dans la continuité des soins, surtout après la fin des traitements du cancer.

Communiquer avec l'équipe soignante



Oh, mon équipe soignante. Si je téléphonais pour vérifier quelque chose dont je n'étais pas sûre, quelqu'un me donnait une réponse. Et si une personne n'était pas disponible immédiatement, elle me rappelait quelques minutes plus tard. Elle a été absolument merveilleuse. Il n'y avait aucune question trop stupide à poser. ~ Diya

Les membres de votre équipe soignante sont des spécialistes du cancer. Mais personne ne *vous* connaît mieux que vous. Aidez votre équipe à en savoir plus sur vous, et pas seulement sur votre maladie. Par exemple, précisez-lui la quantité d'information qu'il vous faut. En désirez-vous davantage ou en recevez-vous trop?

Dites à votre équipe soignante comment vous vous sentez. Faites-lui part de toutes vos craintes ou inquiétudes au sujet du traitement ou des effets secondaires, afin qu'elle puisse vous aider. Soyez honnête, ouvert et direct avec votre équipe soignante. C'est l'une des meilleures façons d'obtenir de bons soins.

Vous voudrez peut-être que votre équipe soignante soit au courant de certains détails de votre quotidien hors du centre de traitement, par exemple que vous vivez seul, que vous avez des enfants en bas âge ou que les déplacements entre votre domicile et l'hôpital sont difficiles pour vous. Dites-le-lui si vous prévoyez continuer à travailler ou poursuivre vos études pendant le traitement ou si vous avez des événements spéciaux à votre agenda, comme un voyage, un mariage ou l'obtention d'un diplôme.

Parlez à votre équipe soignante de toutes les pratiques culturelles ou spirituelles qui sont importantes pour vous. Si vous préférez communiquer dans une autre langue (y compris le langage gestuel), demandez un interprète. Si aucun interprète n'est disponible pendant votre visite, faites-vous accompagner d'un ami ou membre de la famille qui peut traduire pour vous.

Avant de rencontrer votre équipe soignante, vous aurez probablement des tas de questions. Il serait utile de dresser une liste de vos questions avant vos rendez-vous. Un membre de la famille ou un ami pourrait venir avec vous, et prendre des notes ou enregistrer la visite pour vous aider à retenir ce qui s'est dit.

Les médecins et les autres membres de l'équipe soignante doivent aussi communiquer efficacement avec vous. Vous fournir l'information dont vous avez besoin pour prendre des décisions fait partie de leur travail. Ils doivent, entre autres, vous expliquer clairement toutes les options thérapeutiques existantes, de même que les effets bénéfiques et risques de chacune. Vous pouvez leur demander de répéter les explications plusieurs fois.

Retenez qu'il faut du temps pour établir de bonnes relations avec votre équipe soignante. Si un membre de cette équipe n'est pas facile d'approche pour vous, dites-le-lui. Et si la relation avec votre médecin ne fonctionne pas, vous arriverez peut-être à trouver un nouveau médecin.



Mon oncologue était charmante. C'était le genre de personne qui avait de l'empathie et toutes ces qualités si importantes quand on se bat contre le cancer. Mais le chirurgien était trop occupé à bien paraître, à mon avis. Il n'écoutait pas, ne semblait pas prendre mes symptômes au sérieux. Il faut trouver des façons de contourner ces situations si elles se produisent. Si on a l'impression de ne pas être écouté, il faut parler à quelqu'un d'autre. ~ Pedro

Pendant votre visite

- Posez toutes les questions que vous avez en tête. Si un détail vous échappe, demandez des explications au médecin et reprenez-les dans vos propres mots pour vous assurer d'avoir bien saisi.
- Demandez l'information sous forme imprimée ou apprenez comment y accéder en ligne. Les fiches de renseignements qui sont illustrées et écrites dans un langage clair peuvent vous aider à retenir l'information importante à la maison.

- Informez votre médecin de tout élément nouveau depuis votre visite précédente. Votre médecin et votre infirmière doivent savoir si de nouveaux symptômes sont apparus et si votre état de santé a changé. Ils ne le sauront pas si vous ne le dites pas.

Après votre visite

- Passez en revue votre visite pour mieux retenir ce qui s'est dit. Lisez vos notes et discutez de la visite avec la personne qui vous accompagnait.
- Dressez une liste de vos nouvelles questions ou de celles que vous avez oublié de poser.
- Gardez les renseignements importants, comme les résultats d'analyses, les dates de rendez-vous, les consignes, les adresses et les numéros de téléphone à un seul endroit facilement accessible, comme une reliure à anneaux ou une chemise à fond extensible avec onglets. Vous pouvez aussi conserver les dossiers sur votre tablette ou votre ordinateur portable.



Je gardais tout dans une grosse reliure : toutes mes notes, tous les bouts de papier qu'on me donnait. On reçoit tellement d'information en très peu de temps que c'est vraiment difficile de s'y retrouver. Cela m'a beaucoup aidée, surtout plus tard lorsque j'étais dans le brouillard de la chimio et que la mémoire me faisait défaut. ~ Christa

Savoir à qui s'adresser

Vous devez toujours savoir à qui vous adresser si vous avez des questions durant ou après le traitement. Vous devez aussi savoir qui joindre ou ce que vous devez faire en cas d'urgence ou d'effets secondaires imprévus. Sachez aussi comment joindre une personne-ressource après les heures de bureau. Gardez ces numéros de téléphone à portée de la main.

Questions à poser

Voici les questions que vous pouvez poser avant de commencer un traitement :

- Quels traitements me recommandez-vous de suivre?
- Y a-t-il d'autres façons de traiter le type de cancer dont je souffre?
- Quel est le but de ce traitement?
- Quand vais-je commencer le traitement?
- Quelles sont les chances que le traitement fonctionne? Et comment saurons-nous si le traitement fonctionne?
- Que ferons-nous si le traitement ne fonctionne pas?
- Quels sont les risques et les effets secondaires? Y a-t-il des effets secondaires permanents?
- Y a-t-il des essais cliniques (études de recherche qui visent à évaluer de nouvelles stratégies de traitement ou de prise en charge du cancer) sur le type de cancer dont je suis atteint?
- Devrai-je payer le ou les médicaments administrés?
- Serai-je capable de travailler pendant mes traitements?

Vous ressentez de l'inquiétude ou de la peur?

Il est normal que les traitements contre le cancer suscitent des préoccupations et de l'anxiété. Mais vous pourriez redouter un effet secondaire qui est facile à atténuer ou qui ne se manifestera même pas avec votre type de traitement. Si vous avez des craintes, parlez-en aux membres de votre équipe soignante.

« Je crois que c'est toujours terrifiant. On est devant l'inconnu. C'est comme l'un de ces jeux de confiance aveugle, où l'on se laisse tomber vers l'arrière parce que quelqu'un promet de nous rattraper, et qu'on ne sait absolument pas si ça marchera. Mais 14 ans plus tard, je suis encore là. » ~ Diya

Utilisation de médicaments pour traiter le cancer



Divers traitements médicamenteux

Il existe de nombreux traitements médicamenteux qui sont utilisés contre le cancer. Ils agissent selon différents mécanismes pour détruire les cellules cancéreuses, les empêcher de se propager ou ralentir leur croissance.

- La **chimiothérapie** détruit les cellules cancéreuses ou les rend moins actives.
- L'**hormonothérapie** modifie les taux de certaines hormones dans le corps pour détruire les cellules cancéreuses ou en ralentir la croissance.
- Le **traitement ciblé** modifie le comportement des cellules cancéreuses en freinant leur croissance et en les empêchant de se propager.
- Les **médicaments de soutien** préviennent, maîtrisent ou soulagent les effets secondaires causés par le cancer ou par les traitements contre le cancer.

Un seul type de traitement peut être nécessaire. Le médecin peut aussi prescrire un ensemble de traitements différents. Dans certains cas, des médicaments servent à réduire la taille d'une tumeur avant un autre traitement, comme une intervention chirurgicale ou une radiothérapie. Dans d'autres cas, ils sont utilisés après une intervention chirurgicale ou une radiothérapie pour détruire toutes les cellules cancéreuses qui sont restées dans le corps. Des traitements différents peuvent aussi être administrés simultanément, comme une chimiothérapie et une radiothérapie.

Votre médecin vous expliquera quels types de traitements vous recevrez et quels sont les résultats escomptés. Les buts d'un traitement médicamenteux peuvent être les suivants :

- Guérir le cancer en détruisant toutes les cellules cancéreuses afin de diminuer le risque de récurrence.
- Maîtriser le cancer en arrêtant ou en ralentissant sa propagation ou en détruisant les cellules cancéreuses disséminées dans d'autres parties du corps.

- Prévenir l'évolution ou la propagation du cancer.
- Si le cancer est incurable, en soulager les symptômes pour améliorer le bien-être.

Quels sont les critères de sélection des médicaments par le médecin?



Je pensais en savoir pas mal sur le cancer avant d'en être atteinte, mais j'ai réalisé que ce que je croyais savoir était une goutte dans un seau de 50 litres. J'imaginai que la chimio n'était que de la chimio, mais ce n'est pas le cas. La chimio a été faite pour mon poids corporel, mon cancer, mes conditions, mon tout. ~ Diya

L'équipe soignante va élaborer un plan de traitement spécialement pour vous. Parfois, deux personnes souffrant du même type de cancer peuvent recevoir des traitements et des médicaments différents. Votre traitement sera choisi en fonction :

- du type de cancer que vous avez;
- de son emplacement dans votre corps;
- de son stade et de son grade;
- de votre âge, de votre sexe et de votre état de santé général;
- d'autres problèmes médicaux que vous pourriez avoir;
- de vos traitements antérieurs par des médicaments de chimiothérapie ou autres;
- de vos préférences personnelles.

Si vous avez des préférences quant au traitement médicamenteux, informez votre équipe soignante de ce qui est important pour vous. Par exemple, si vous avez une phobie des aiguilles ou trouvez difficile d'avaler des comprimés, dites-le à votre équipe soignante. Cette dernière pourra peut-être utiliser une autre voie d'administration du traitement ou vous donner des conseils pour prendre vos médicaments. Le fait d'exprimer vos préférences à votre équipe soignante peut l'aider à prendre des décisions qui vous conviennent.

Le coût des médicaments

Vous vous demandez peut-être combien coûtent les médicaments, et comment vous allez les payer. Parfois, le plan de traitement comprend des médicaments qui ne sont payés ni par le gouvernement ni par l'hôpital.

Votre équipe soignante peut vous renseigner sur ce qui est couvert et vous orienter vers des programmes qui peuvent vous aider à payer vos médicaments.

Le coût des médicaments peut être couvert en tout ou en partie par les régimes d'assurance privés (assurance offerte par un tiers), par les régimes d'assurance médicaments provinciaux ou territoriaux, ou par des programmes fédéraux s'adressant à certains groupes de personnes. Les conditions diffèrent d'une province ou d'un territoire à l'autre.

« La chimio à l'hôpital était couverte, mais pour tous les autres médicaments – la morphine, les comprimés contre les nausées et les laxatifs contre la constipation –, j'ai dû payer de ma poche, car je suis travailleur autonome et je n'ai pas de régime d'assurance maladie. Ils m'ont coûté très cher. Heureusement, j'avais de l'argent de côté pour ma retraite, mais j'ai dû en utiliser la majeure partie. Il me faut donc maintenant reconstruire mon entreprise. » ~ Pedro

« Nous avons été chanceux. Ce que le régime d'assurance médicaments provincial ne couvrait pas, le régime d'assurance médicaments de mon mari le couvrait. J'avais aussi une assurance en cas de maladies graves, que nous avons utilisée, entre autres, pour payer les billets d'avion à des membres de la famille venus nous aider lorsque nous en avons besoin. » ~ Christa

Comment savoir si les médicaments sont efficaces?

Votre équipe soignante va vérifier votre état général et l'efficacité du traitement. À chaque visite, elle vous demandera comment vous vous sentez et procédera à un examen physique. Elle pourrait effectuer des examens médicaux tels que des analyses sanguines.

Avant le début du traitement, vous subirez probablement des évaluations comme des analyses de sang et d'urine, des examens d'imagerie médicale et des examens du cœur. Par la suite, votre

équipe comparera les nouveaux résultats aux résultats précédents afin de déterminer l'efficacité du traitement. Votre équipe soignante vous expliquera la signification des résultats. N'hésitez pas à poser des questions si vous ne comprenez pas.

Les effets secondaires n'ont généralement aucun lien avec l'efficacité du traitement. Ils diffèrent d'une personne à l'autre et d'un médicament à l'autre.

Voies d'administration des médicaments

Les traitements médicamenteux ne sont pas tous administrés de la même façon. Ils peuvent se donner à l'hôpital ou dans un centre d'oncologie, être pris à la maison, ou les deux. La voie et le lieu d'administration dépendent du type de cancer et des médicaments utilisés. Les traitements médicamenteux peuvent s'administrer :

- par la bouche (par voie orale) – comprimés, capsules ou liquides qui sont avalés;
- par voie intraveineuse (IV) – goutte-à-goutte lent par un tube inséré dans une veine;
- par injection – à l'aide d'une aiguille introduite dans un muscle du bras, de la jambe ou de la hanche, ou juste sous la peau du bras, de la jambe ou du thorax, ou dans une autre partie du corps;
- par voie topique – crème appliquée sur la peau.

Le traitement par des comprimés, des liquides et des crèmes se fait habituellement à la maison. Votre équipe soignante vous indiquera quand et comment prendre les comprimés et les liquides. Lisez bien les étiquettes et l'information que vous recevrez avant de quitter l'hôpital.

La chimiothérapie topique traite les cellules à l'endroit où la crème est appliquée, et une infime quantité de médicament est absorbée par le corps. Une crème est parfois prescrite comme traitement d'un cancer de la peau. Le personnel de l'hôpital explique comment l'appliquer à la maison.

Les traitements par injection et par goutte-à-goutte IV se donnent généralement à l'hôpital ou dans une clinique, mais les patients sont parfois capables de les recevoir à la maison, par eux-mêmes ou avec une infirmière qui vient leur administrer le médicament.

Certains médicaments ne peuvent être administrés que par voie IV à l'hôpital ou dans une clinique. Une infirmière insère alors une aiguille de petit calibre dans une veine du dos de la main ou de l'avant-bras. Un tube de plastique relie l'aiguille IV à un sac contenant un liquide. La durée d'un traitement IV peut aller de 15 minutes à plusieurs heures. La plupart des gens reçoivent les traitements IV en consultation externe (sans hospitalisation). D'autres doivent rester à l'hôpital pendant quelques jours.

Un traitement IV peut aussi être administré par cathéter ou chambre d'injection, parfois par pompe, de sorte qu'il n'est pas nécessaire d'insérer une aiguille dans une veine à chaque traitement.

- Un cathéter est un tube mince et flexible qui est introduit dans une grosse veine du bras ou du thorax. L'autre extrémité reste à l'extérieur du corps. Les médicaments sont administrés par une aiguille spéciale insérée dans le cathéter. Les cathéters servent aussi à prélever du sang.
- Une chambre d'injection est un petit disque de plastique ou de métal inséré sous la peau. Elle est liée à un cathéter inséré dans une grosse veine située habituellement dans le thorax. Une aiguille introduite dans la chambre d'injection permet d'administrer les médicaments ou de prélever du sang.
- Il est possible de fixer une pompe à un cathéter ou à une chambre d'injection pour contrôler la dose et la vitesse d'administration des médicaments. La pompe est petite, et peut donc être apportée à la maison.

Les cathéters et les chambres d'injection sont installés par une infirmière ou un médecin et restent en place jusqu'à ce que tous les traitements IV soient terminés. Ils sont utilisés si de nombreux

traitements sont nécessaires sur une longue période ou si les médicaments irritent la veine. Une infirmière vous expliquera comment entretenir votre cathéter, chambre d'injection ou pompe.

Interactions avec d'autres médicaments

Votre équipe soignante voudra connaître tous les autres médicaments ou suppléments que vous prenez. Ces médicaments et suppléments pourraient interagir avec votre traitement et modifier son action ou causer des effets secondaires.

Apportez une liste écrite de vos médicaments, ou vos médicaments dans leur contenant d'origine, lors de votre première rencontre avec votre équipe soignante. Inscrivez tous les types de médicaments sur votre liste :

- médicaments sur ordonnance (votre pharmacien peut vous remettre une liste des médicaments sur ordonnance que vous prenez actuellement ou avez pris récemment);
- médicaments en vente libre (par exemple, sirop contre la toux, analgésique ou médicament contre les allergies);
- suppléments de vitamines ou de minéraux;
- produits à base d'herbes médicinales et autres produits de santé naturels.

Pour chaque médicament, supplément de vitamine ou autre produit, votre médecin ou infirmière doit savoir :

- quel est le nom;
- pour quelle raison vous le prenez;
- à quelle quantité (dose) et à quelle fréquence vous le prenez;
- depuis combien de temps vous le prenez.

Pendant le traitement, parlez à votre médecin avant de prendre tout nouveau médicament, supplément, produit à base d'herbes médicinales ou produit de santé naturel.

Questions à poser sur le traitement médicamenteux

- Quels médicaments vais-je recevoir et comment seront-ils administrés?
- Quand vais-je commencer mon traitement?
- Où vais-je recevoir mon traitement?
- Combien aurai-je de séances de traitement? À quelle fréquence? Pendant combien de temps?
- Est-ce que quelqu'un d'autre devrait me conduire à mes séances de traitement et me ramener ensuite chez moi?
- Y a-t-il quelque chose que je dois faire avant de commencer mon traitement, comme aller chez le dentiste?
- Puis-je consommer de l'alcool (bière, vin, spiritueux) pendant le traitement?
- Y a-t-il des aliments ou des liquides en particulier qui sont à privilégier ou à éviter?
- Le traitement aura-t-il des conséquences sur ma vie sexuelle ou ma fertilité?

Chimiothérapie

La chimiothérapie (parfois appelée chimio) est la destruction des cellules cancéreuses par des médicaments. Certains médicaments chimiothérapeutiques sont utilisés seuls. Mais le plus souvent, plusieurs médicaments sont donnés ensemble. La chimiothérapie peut aussi être combinée à d'autres traitements médicamenteux.

Aujourd'hui, un vaste éventail de chimiothérapies et d'associations de médicaments chimiothérapeutiques permet de traiter le cancer. Les médicaments chimiothérapeutiques administrés diffèrent d'une personne à l'autre. Même si vos médicaments sont identiques à ceux de quelqu'un d'autre, votre corps pourrait y réagir autrement. Ce que vous ressentez au cours du traitement peut ne pas ressembler du tout à ce que d'autres ressentent.

Comment la chimiothérapie fonctionne-t-elle?

Les médicaments chimiothérapeutiques circulent dans le sang pour cibler les cellules cancéreuses et les endommager. Ces médicaments ralentissent ou arrêtent la croissance et la prolifération des cellules cancéreuses ou leur propagation ailleurs dans le corps.

Malheureusement, les cellules cancéreuses ne sont pas les seules à être endommagées par la chimiothérapie, et des cellules saines le sont aussi. Les cellules saines touchées par la chimiothérapie se trouvent habituellement dans :

- la moelle osseuse (qui fabrique les cellules sanguines);
- les follicules pileux;
- la muqueuse de la bouche;
- l'appareil digestif (par exemple, la gorge et l'estomac).

Les lésions à ces cellules saines peuvent causer des effets secondaires, comme une perte de cheveux, des nausées ou des ulcères buccaux. Toutefois, les effets secondaires des différents médicaments chimiothérapeutiques sont très variables.

Heureusement, les lésions aux cellules saines sont en général temporaires. Ces cellules peuvent se réparer elles-mêmes avec le temps et les effets secondaires disparaissent souvent une fois le traitement terminé.

Votre médecin ou votre infirmière vous expliquera votre plan de traitement par chimiothérapie. Vous pourriez aussi rencontrer le pharmacien, qui vous renseignera sur les médicaments que vous recevrez et sur leurs effets secondaires. Vous devrez peut-être subir certains examens avant de commencer votre chimiothérapie.

Combien de temps la chimiothérapie dure-t-elle?

Le calendrier varie d'un traitement de chimiothérapie à l'autre. La durée d'une chimiothérapie dépend :

- du type et du stade du cancer;
- de l'objectif du traitement;
- du médicament ou de l'association de médicaments;
- de l'état de santé général du patient;
- de la réponse du corps à la chimiothérapie.

La chimiothérapie peut s'administrer par séries de séances de traitement, ou cycles de traitement. Chaque séance est suivie d'une période de repos, pendant laquelle un patient ne reçoit aucune chimiothérapie. Cette période de repos permet au corps de récupérer et de fabriquer de nouvelles cellules saines.



J'étais censée avoir de la chimio toutes les trois semaines, mais je n'ai pas suivi ce calendrier très souvent. Des événements surviennent tout au long de la chimio. On contracte une infection, ou on commence à être malade et le nombre de globules blancs devient trop bas, et le traitement doit être reporté. Je crois que j'ai reçu seulement deux de mes six traitements au moment prévu. Même si on nous dit toutes les deux semaines ou toutes les trois semaines, ce n'est pas coulé dans le béton. ~ Christa

À quoi faut-il s'attendre?

Vous pourriez recevoir vos traitements de chimiothérapie dans un centre d'oncologie, dans un hôpital, à la maison ou au cabinet de votre médecin – ou une combinaison de ces lieux. La plupart du temps, vous n'aurez pas à passer la nuit à l'hôpital.



J'ai reçu la chimio à la maison et à l'hôpital. J'allais d'abord à l'hôpital pour mes analyses de sang. J'y retournais le lendemain pour commencer le cycle par une IV, et j'y restais environ quatre ou cinq heures. On me donnait ensuite une série de comprimés et d'ordonnances que je devais prendre pendant une ou deux semaines. Il y avait ensuite une semaine sans comprimés, puis le cycle recommençait. ~ Jackson

Avant chaque traitement, vous allez probablement voir votre médecin ou votre infirmière et subir des prélèvements de sang et un examen physique. Ces prélèvements peuvent parfois se faire chez vous ou dans une clinique de votre région une journée ou deux avant votre traitement.

Lorsque les analyses de sang auront confirmé que vous êtes assez en forme pour recevoir la chimiothérapie, un pharmacien préparera vos médicaments. On pourrait aussi vous remettre un médicament à prendre avant la chimiothérapie, parfois la veille, pour prévenir les nausées ou les réactions allergiques. L'infirmière peut aussi vous donner des liquides qui augmenteront l'effet de la chimiothérapie. Si votre traitement est administré par voie orale ou topique (crème), vous pouvez aller chercher vos médicaments à la pharmacie et les apporter à la maison.

La préparation de votre traitement peut prendre du temps. Si vous recevez le traitement dans un hôpital ou une clinique, apportez-vous quelque chose pour vous occuper. Vous pouvez y ajouter des boissons et des collations. Pour l'administration du traitement,

on vous fera généralement asseoir dans un fauteuil confortable ou coucher sur un lit. Votre infirmière va introduire une aiguille pour IV ou la fixer à la chambre d'injection ou au cathéter.

Une fois la séance de chimiothérapie terminée, l'infirmière va retirer l'IV et vous parler des effets secondaires possibles, en vous précisant lesquels doivent être signalés sur-le-champ et lesquels peuvent attendre jusqu'à votre prochain rendez-vous.

Posez des questions en cas de doutes ou d'inquiétudes. Votre équipe soignante est là pour vous aider et vous soutenir.

Les effets secondaires de la chimiothérapie peuvent apparaître n'importe quand pendant une séance de chimiothérapie, juste après celle-ci ou quelques jours ou semaines plus tard. Les effets secondaires possibles sont notamment les suivants : nausées et vomissements, constipation ou diarrhée, fatigue, changements de l'appétit, perte de cheveux, gorge ou bouche irritées, troubles de mémoire, problèmes musculaires et nerveux.

Les effets secondaires peuvent généralement être atténués ou maîtrisés et, parfois, évités. Informez votre médecin des effets secondaires que vous éprouvez. Il faudra peut-être changer votre dose ou le type de chimiothérapie si vous avez des effets secondaires graves. Votre médecin pourrait aussi vous prescrire des médicaments de soutien, comme des antinauséux. Les effets secondaires disparaissent habituellement lorsque la chimiothérapie est terminée, mais certains sont permanents.



Mon centre d'oncologie offrait une « école de chimio » pour toute personne qui était sur le point de commencer une chimiothérapie pour n'importe quel type de cancer. La séance durait environ une heure et demie, et expliquait en gros comment la chimiothérapie fonctionne et tout ce qui allait arriver. Elle a été vraiment utile. ~ Christa

Mesures de sécurité

Les médicaments chimiothérapeutiques sont des médicaments très puissants. Le corps a besoin de quelques jours pour les éliminer. Durant cette période, vos liquides organiques comme l'urine et le vomi en contiennent de très petites quantités.

Lorsque ces déchets sont sortis de votre corps, ils peuvent irriter votre peau et être dangereux pour les personnes et les animaux de compagnie autour de vous.

> CONSEILS

- Gardez les médicaments chimiothérapeutiques hors de la portée des enfants.
- Assoyez-vous sur le siège quand vous allez aux toilettes (hommes et femmes). Il y aura ainsi moins d'éclaboussures.
- Tirez la chasse d'eau deux fois, le couvercle fermé, après être allé aux toilettes. Songez à porter des gants pour nettoyer le siège de toilette après chaque utilisation.
- Lavez-vous les mains à l'eau chaude savonneuse après être allé aux toilettes. Si possible, utilisez une toilette distincte pendant quelques jours après un traitement.
- Portez des gants imperméables et jetables pour nettoyer des liquides organiques comme du vomi.
- Les draps et vêtements maculés de liquides organiques doivent être lavés séparément des autres vêtements et articles à laver. On pourrait vous recommander de laver les vêtements deux fois. Portez des gants jetables lorsque vous manipulez les articles à laver pendant cette période. Si les articles souillés ne peuvent pas être lavés tout de suite, placez-les dans un sac de plastique fermé hermétiquement jusqu'à ce que vous puissiez les laver.
- Si vous utilisez des couches pour adultes, des sous-vêtements ou des serviettes hygiéniques jetables, mettez-les dans un sac de plastique fermé hermétiquement et jetez-les avec les déchets domestiques.

- Utilisez un condom pendant les activités sexuelles. Vous devez protéger votre partenaire, car certains médicaments chimiothérapeutiques peuvent se retrouver dans le sperme et les sécrétions vaginales pendant et juste après votre traitement.

En prenant ces précautions pendant votre chimiothérapie, vous allez mieux assurer votre sécurité et celle de votre entourage.

Hormonothérapie

Les hormones sont des substances chimiques d'origine naturelle lorsqu'elles sont fabriquées par l'organisme ou d'origine artificielle lorsqu'elles sont fabriquées dans un laboratoire. Elles circulent dans le sang et contrôlent l'activité ou la croissance de certaines cellules. Certains cancers ont besoin d'hormones pour se développer. L'hormonothérapie peut tuer les cellules cancéreuses ou peut ralentir ou arrêter leur croissance. Pour certains cancers, l'hormonothérapie a une efficacité égale ou supérieure à celle de la chimiothérapie.

Comment l'hormonothérapie fonctionne-t-elle?

L'hormonothérapie ajoute, bloque ou supprime des hormones dans le corps pour ralentir ou freiner la croissance des cellules cancéreuses qui dépendent des hormones. Il existe différents types d'hormonothérapies pour traiter différents types de cancer. Le mode d'action diffère d'un médicament hormonal à l'autre.

L'hormonothérapie est souvent jumelée à d'autres traitements contre le cancer. Parfois, elle est administrée avant ou après les autres traitements.

Votre équipe soignante vérifiera si l'hormonothérapie est une bonne option dans votre cas. Elle choisira le type d'hormonothérapie et proposera une façon de l'administrer. La durée du traitement dépend du type de cancer et de votre réponse au traitement. Les médicaments peuvent être administrés durant une courte période seulement ou aussi longtemps que le traitement est efficace.

Ce à quoi il faut s'attendre

Les médicaments d'hormonothérapie viennent sous forme de comprimés pris à la maison ou d'injections administrées au cabinet du médecin ou à la clinique. Une association de comprimés et d'injections est parfois utilisée.

Les médicaments d'hormonothérapie modifient les taux d'hormones dans l'organisme tout entier et peuvent provoquer des effets secondaires comme les nausées et les vomissements, l'enflure ou la prise de poids, des troubles de la fertilité et une diminution de la libido. Les femmes peuvent éprouver des bouffées de chaleur, un gonflement des seins et une ménopause (précoce) induite par les médicaments ou des symptômes de ménopause. Les hommes peuvent souffrir de troubles érectiles temporaires ou permanents et aussi de bouffées de chaleur, de gonflement des seins et de fatigue.



J'ai commencé une hormonothérapie après l'intervention chirurgicale et la chimio pour le cancer du sein. Les médicaments ont entraîné une ménopause précoce. Ce fut un très dur coup pour mon corps, mais je m'y adapte un peu mieux maintenant. ~ Christa

Les effets secondaires peuvent généralement être atténués ou maîtrisés. Ils commencent souvent à disparaître lorsque le corps s'habitue à la variation des taux d'hormones. Informez votre médecin des effets secondaires que vous éprouvez. Il est parfois possible de modifier l'heure de la prise, de changer la dose ou encore de changer de médicament afin de rendre les effets secondaires plus tolérables. Ceux-ci disparaissent habituellement lorsque l'hormonothérapie est terminée, mais certains effets sont permanents.

Traitement ciblé

Le traitement ciblé est basé sur des médicaments agissant sur des molécules spécifiques (des protéines, par exemple) qui aident les cellules cancéreuses à se développer. Ces médicaments freinent la croissance et la propagation des cellules cancéreuses, mais en limitant les dommages aux cellules saines.

Comment le traitement ciblé fonctionne-t-il?

Les traitements ciblés comprennent de nombreux types de médicaments qui ciblent différentes molécules et qui produisent des effets qui leur sont propres. En voici quelques exemples :

- Les inhibiteurs de la tyrosine kinase bloquent certaines protéines qui aident les cellules cancéreuses à se développer.
- Les médicaments qui induisent l'apoptose facilitent la destruction des cellules cancéreuses. Ces médicaments peuvent augmenter l'efficacité de la chimiothérapie.
- Les anticorps monoclonaux se fixent à des protéines qui sont spécifiques aux cellules cancéreuses afin de détruire ces cellules ou de ralentir leur croissance.
- L'hormonothérapie est aussi un traitement ciblé, car elle s'attaque aux cellules cancéreuses qui contiennent des hormones spécifiques.
- L'immunothérapie peut être considérée comme un traitement ciblé, car elle consiste à utiliser le système immunitaire d'une personne pour repérer et détruire des cellules cancéreuses spécifiques.

À quoi faut-il s'attendre?

Le traitement ciblé peut être utilisé seul ou en association avec d'autres traitements anticancéreux. Certains médicaments pour le traitement ciblé sont des comprimés, alors que d'autres doivent être injectés dans une veine. Certains doivent être administrés à l'hôpital, et d'autres peuvent être pris à la maison. Un traitement ciblé peut se donner par séries de séances, ou cycles. Chaque traitement est suivi d'une période de rétablissement.

En général, les effets secondaires du traitement ciblé sont moins nombreux et moins intenses que les effets secondaires de la chimiothérapie. Ils dépendent du médicament utilisé et de la dose. Les effets secondaires possibles du traitement ciblé sont des symptômes pseudogrippaux, la diarrhée ou la fatigue et, chez certaines personnes, des problèmes de peau tels que rougeur, démangeaisons, sécheresse ou éruption cutanée. Votre équipe soignante vous renseignera sur les effets secondaires que vous pourriez ressentir avec le traitement offert.

Médicaments de soutien

Des médicaments de soutien sont parfois administrés en plus des traitements anticancéreux. Certains aident à protéger les cellules et les organes des dommages causés par le traitement. D'autres servent à réduire certains effets secondaires ou même à les empêcher d'apparaître.

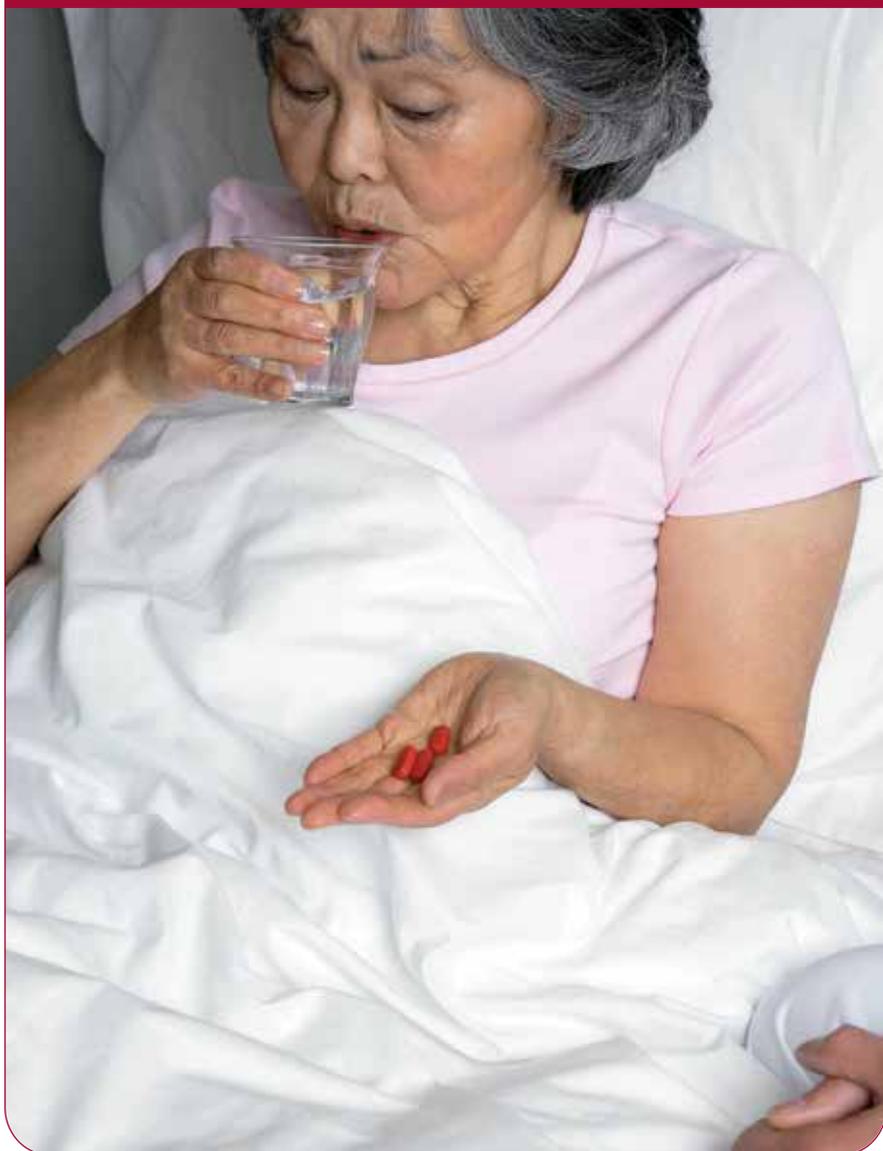
Les médicaments de soutien utilisés comprennent :

- Les antiémétiques (ou antinauséux), qui aident à réduire ou à prévenir les nausées et les vomissements. Il en existe de nombreux types, qui peuvent s'administrer par injection ou sous forme de comprimés, de suppositoires ou de timbres transdermiques. Ils peuvent être utilisés avant ou après une séance de chimiothérapie.

- Les bisphosphonates, qui aident à protéger les os contre la douleur et la faiblesse dues au cancer ou aux traitements anticancéreux. Les bisphosphonates sont administrés sous forme de comprimés ou d'injections et peuvent causer des effets secondaires tels qu'une douleur plus importante au début, des troubles de digestion, des symptômes pseudogrippaux ou des changements de la fonction rénale.
- Les facteurs de stimulation des colonies, qui aident la moelle osseuse à fabriquer des globules rouges, des globules blancs ou des plaquettes. Ils s'administrent par injection sous la peau.
- Les corticostéroïdes, qui augmentent l'efficacité des traitements médicamenteux auxquels ils sont ajoutés. Ils peuvent être administrés par voie IV ou sous forme de comprimés. Les corticostéroïdes servent aussi à réduire les réactions allergiques à certains médicaments utilisés pour le traitement, à maîtriser la douleur et les nausées et à donner de l'appétit. Cependant, ils peuvent aussi provoquer des effets secondaires comme des maux d'estomac, des variations de la glycémie, une augmentation de l'appétit et des modifications de l'humeur.

Informez votre équipe soignante de tous les effets secondaires que vous éprouvez. Il pourrait y avoir un médicament de soutien pour les rendre plus tolérables.

Traitement du cancer à la maison





J'avais une IV à la clinique un mardi, je prenais des comprimés à la maison pendant une semaine, j'avais une autre IV à la clinique, je prenais des comprimés à la maison pendant une autre semaine, puis j'avais deux semaines sans traitement pour récupérer. Il fallait que je prenne quelque chose comme 30 ou 32 comprimés tous les jours, certains le matin, d'autres l'après-midi, certains avec de la nourriture et d'autres à jeun. C'était un peu trop pour mon cerveau et je n'étais pas sûre de pouvoir garder le fil. J'ai donc acheté un calepin et j'ai noté chaque comprimé et l'heure à laquelle j'étais censée le prendre. Je les biffais au fur et à mesure, et à la fin de la journée, je savais donc que j'avais tout pris. J'ai fait cela pendant six mois. ~ Diya

De plus en plus de médicaments anticancéreux sont administrés à la maison. Votre équipe soignante vous expliquera quand et comment prendre vos comprimés ou vous donner vos injections. Cependant, il est parfois difficile d'être fidèle à un traitement que l'on s'administre soi-même.

Il existe des façons de vous préparer afin de faciliter la prise de votre médicament à la maison.

> **CONSEILS** : Avant de commencer un traitement contre le cancer à la maison

- Demandez des consignes écrites. Votre infirmière ou votre pharmacien devrait vous fournir des consignes claires et faciles à comprendre qui peuvent être apportées à la maison. Ces consignes indiquent habituellement de quoi à l'air chaque médicament, à quel moment et à quelle fréquence il doit être pris et si vous devez le prendre à jeun ou avec des aliments ou du liquide. Si votre médicament se donne par injection, les consignes pourraient comprendre des dessins illustrant comment le conserver et l'utiliser.
- Si le français est votre deuxième langue, écrivez les consignes dans votre langue maternelle. Si votre vue est mauvaise, créez votre propre étiquette en écrivant le nom du médicament et les directives en gros caractères. Vous pouvez aussi obtenir des étiquettes en braille dans la plupart des pharmacies.

- Posez toutes les questions que vous avez pendant votre rencontre avec votre équipe soignante. Écrivez les réponses et demandez à quelqu'un de prendre des notes pour vous.
- Comprenez pourquoi vous prenez le médicament. Connaître la raison pour laquelle il vous est prescrit peut vous aider à continuer de le prendre et à tolérer les effets secondaires.
- Sachez à quoi vous attendre. Demandez quels effets secondaires vous pourriez avoir, quand ils pourraient se manifester et ce que vous pouvez faire pour les atténuer.
- Si vous prenez des comprimés, il peut être plus facile de rester organisé en utilisant un pilulier. Mais vérifiez d'abord avec votre pharmacien, car certains médicaments anticancéreux doivent être laissés dans leur contenant d'origine.

Sachez quoi faire si vous oubliez une dose

Au début de votre traitement, demandez à votre équipe soignante ce que vous devez faire en cas d'oubli d'une dose. Vérifiez par exemple si un comprimé oublié le matin peut être pris plus tard le même jour ou si la prochaine dose doit attendre au lendemain.

> CONSEILS : Prendre un médicament anticancéreux à la maison

- Prenez votre médicament exactement comme votre équipe soignante vous le dit. Prenez toujours la dose prescrite au bon moment, et en suivant les consignes, par exemple avant ou après un repas ou avec des liquides.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant de prendre votre médicament et après l'avoir pris.
- Si vous devez prendre le médicament la nuit ou pendant que vous faites la sieste, réglez une alarme afin de ne pas sauter de dose. Si votre médicament est sous forme de comprimés, placez la dose et un verre d'eau sur votre table de chevet pour ne pas avoir à vous lever.
- Si vous prenez vos médicaments seulement une fois par jour, demandez à votre pharmacien ou à votre infirmière si vous pouvez le faire juste avant de vous coucher pour éviter des effets secondaires comme les nausées.

- Intégrez la prise de votre médicament anticancéreux à votre routine quotidienne. Si vous prenez votre médicament chaque jour, faites-le en même temps qu'une autre activité que vous répétez tous les jours, par exemple en vous brossant les dents le matin. Si vous prenez votre médicament une fois par semaine, choisissez une journée et marquez-la sur votre calendrier. Vous pouvez aussi programmer des rappels automatiques dans les calendriers de votre ordinateur ou téléphone intelligent.
- Tenez un journal des médicaments. Notez-y chaque dose que vous prenez et le moment où vous la prenez. Vous pouvez aussi y inscrire tous les effets secondaires qui pourraient selon vous être causés par le médicament. Apportez le journal lors des visites de suivi avec votre médecin.
- Planifiez vos déplacements à l'avance. Apportez votre médicament dans son contenant d'origine. Pour les voyages en avion, placez vos médicaments dans vos bagages à main au cas où vos bagages enregistrés seraient perdus. Apportez une quantité supplémentaire de médicaments au cas où le séjour serait plus long que prévu. Vous pourriez aussi avoir un document de votre médecin confirmant que les médicaments vous ont été prescrits.

Si vous avez besoin d'injections, vous devrez peut-être les recevoir dans un hôpital ou un centre d'oncologie. Certaines injections peuvent toutefois se donner à la maison. Une infirmière pourrait alors se rendre à votre domicile pour les administrer ou pour vous enseigner, à vous et à votre famille, comment les faire.

> **CONSEILS** : Administrer des injections à la maison

- Vérifiez la seringue pour vous assurer d'avoir la bonne dose.
- Avant l'injection, nettoyez votre peau avec un tampon ou un coton-tige imbibé d'alcool stérile. Laissez sécher 30 secondes avant d'injecter.
- Si la douleur ou l'inconfort à l'insertion de l'aiguille vous inquiète, demandez à votre équipe soignante si vous pouvez appliquer une crème anesthésiante sur votre peau avant une injection.

- Si l'aiguille touche à quoi que ce soit qui n'est pas stérile avant que vous l'utilisiez, jetez-la et recommencez avec une nouvelle aiguille.
- Choisissez chaque fois un point d'injection différent sur votre corps. Pour une injection sous la peau (sous-cutanée), insérez l'aiguille à au moins 2,5 cm (1 pouce) du point d'injection précédent.
- Pour une injection dans un muscle (intramusculaire), demandez à votre équipe soignante de vous remettre un schéma ou un tableau des endroits du corps où vous pouvez le faire sans danger.
- Surveillez les signes d'infection, tels que rougeur, chaleur, enflure, douleur ou suintement aux points d'injection, ou fièvre d'environ 38 °C (100 °F) ou plus.
- Soyez prudent avec les aiguilles et seringues utilisées. Procurez-vous une boîte de mise au rebut des aiguilles à votre pharmacie ou à l'hôpital. Demandez au pharmacien comment retourner les aiguilles utilisées.

> **CONSEILS** : À l'intention particulière des aidants

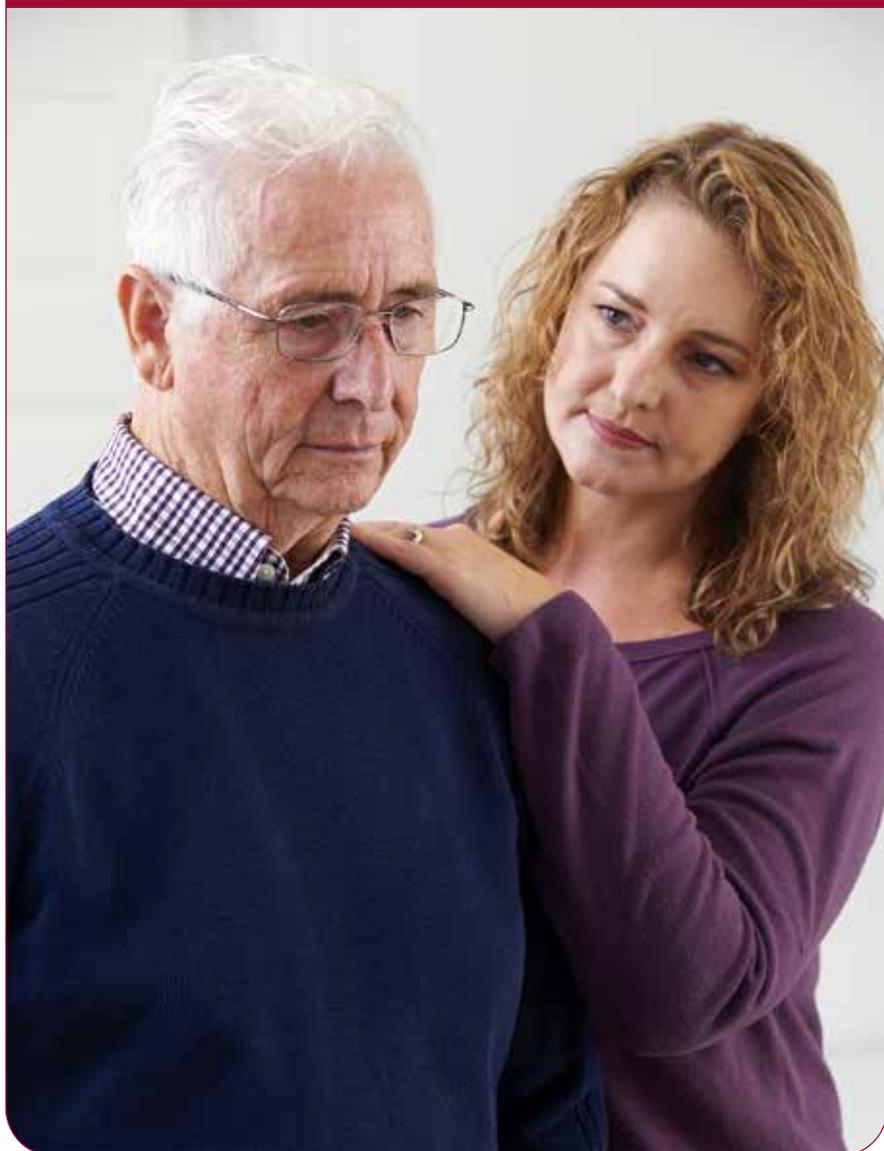
- Apprenez comment donner les médicaments, afin de pouvoir prendre la relève si la personne dont vous prenez soin est incapable de le faire.
- Aidez votre être cher à ne pas oublier l'heure ou le jour de la prochaine dose.
- Si vous participez aux injections, faites attention pour ne pas vous piquer avec les aiguilles. Avant de commencer l'injection, ayez près de vous la boîte de mise au rebut des aiguilles utilisées. Jetez l'aiguille et la seringue dans la boîte dès que vous avez fini.
- Sachez qui appeler si vous avez des questions ou en cas d'urgence. Gardez les numéros de téléphone du centre d'oncologie et de l'équipe soignante à portée de la main.

Quand appeler l'équipe soignante

- Vous n'avez presque plus de médicament et avez besoin d'un renouvellement.
- Vous renversez ou perdez votre médicament, sautez une dose ou vomissez une dose.
- Quelqu'un d'autre prend votre médicament.
- Un point d'injection est rouge, chaud, enflé, suinte, est douloureux ou brûle.
- Votre température est de 38 °C (100 °F) ou plus.
- Vous éprouvez des effets secondaires incommodes, tels que nausées, vomissements, diarrhée ou douleur.
- Vous ne pouvez pas prendre votre médicament, quelle que soit la raison.

« J'ai toujours senti que si j'avais une question à la maison, je pouvais appeler les infirmières à la clinique de chimio. Et je les ai appelées, maintes fois. J'avais tous les numéros de téléphone. Je pouvais aussi téléphoner à la pharmacie. Peu importe ce dont j'avais besoin, je pouvais toujours appeler. » ~ Christa

Maîtriser les effets secondaires



Tous les médicaments peuvent avoir des effets secondaires, surtout les médicaments contre le cancer. Mais il est difficile de savoir si ou quand vous aurez des effets secondaires. Si vous en avez, ils dépendront :

- du calendrier de vos séances de traitement;
- des médicaments que vous recevrez;
- de la façon dont votre corps réagira au traitement;
- de votre état de santé général.

Des médicaments différents provoquent des effets secondaires différents, et la réaction à chacun est différente d'une personne à l'autre. Un médicament donné peut entraîner des malaises chez certains, et ne rien causer du tout chez d'autres.

Les chercheurs évaluent constamment de nouveaux traitements anticancéreux qui ont moins d'effets secondaires. Certains types de médicaments récents sont donc plus faciles à tolérer que les médicaments utilisés par le passé. Et aujourd'hui, il existe aussi plus de médicaments qui aident à maîtriser les effets secondaires.



Dans les films, vous savez, toutes les personnes qui ont le cancer sont très malades tout le temps. Mais il y a maintenant de nouveaux traitements qui ont moins d'effets secondaires, et les images sont en retard sur la réalité. ~ Christa

Votre équipe soignante vous expliquera quels sont les effets secondaires les plus probables et à quel moment ils peuvent apparaître. Elle vous recommandera des façons de composer avec tous les effets secondaires que vous pourriez avoir.

Votre tâche et celle de l'équipe soignante seront plus faciles si vous notez vos effets secondaires. Ainsi, vous pourrez :

- savoir si un effet secondaire est apparu récemment ou si un autre s'est aggravé soudainement;
- décider avec votre médecin s'il faut changer votre traitement ou votre dose;
- être capable de continuer à prendre vos médicaments.

Quand les effets secondaires vont-ils apparaître et combien de temps vont-ils durer?

Des effets secondaires peuvent apparaître à tout moment au cours de votre traitement. Ce peut être dès le début du traitement, quelques jours plus tard ou même après un certain temps.

Certains effets secondaires peuvent en causer d'autres ou les aggraver. Par exemple, une personne qui fait de l'insomnie sera très fatiguée. Il lui sera plus difficile de surmonter la peur ou l'anxiété parce qu'elle est fatiguée. Informez votre équipe soignante de tous les effets secondaires que vous éprouvez. Maîtriser un problème peut aussi en atténuer d'autres.

La plupart des effets secondaires disparaissent après le traitement, mais d'autres persistent plus longtemps ou sont permanents.

Questions à poser sur les effets secondaires

- Quels sont les effets secondaires possibles maintenant?
- Quels sont les effets secondaires possibles plus tard?
- À quel point ces effets secondaires sont-ils sérieux?
- Combien de temps ces effets secondaires vont-ils durer?
- Est-ce qu'ils vont tous disparaître lorsque le traitement sera fini?
- Que puis-je faire pour maîtriser ou atténuer ces effets secondaires?
- Qu'est-ce que mon médecin ou mon infirmière peuvent faire pour atténuer ces effets secondaires?
- Quand dois-je appeler mon médecin ou mon infirmière pour signaler un effet secondaire?



S'il y a le moindre changement, dites-le à votre médecin. Si ce changement persiste sans aucun répit, dites-le à votre médecin. Si ce médecin n'écoute pas, dites-le à un autre médecin. Dites-le à votre médecin de famille. Dites-le à votre oncologue. Dites-le à votre chimio-oncologue. Dites-le à l'infirmière. Assurez-vous que quelqu'un s'en occupe. À mon centre d'oncologie, on m'a toujours dit d'appeler et de venir si je ne pouvais pas le supporter. Utilisez la ligne directe. Je l'ai fait. J'ai appelé, et j'y suis allé quand j'en avais besoin.
~ Pedro

ALERTE – Réaction allergique

Voici des signes d'une réaction allergique à un médicament qui met la vie en danger :

- respiration sifflante ou difficulté à respirer
- démangeaisons soudaines ou intenses
- éruption cutanée ou urticaire
- enflure du visage, des yeux, de la langue ou de la gorge

Si vous présentez n'importe lequel de ces signes, rendez-vous immédiatement à la salle d'urgence la plus proche.

Anémie

L'anémie est un manque de globules rouges. Les globules rouges livrent l'oxygène à toutes les parties du corps. S'ils ne sont pas assez nombreux, les tissus du corps ne reçoivent pas suffisamment d'oxygène pour bien remplir leurs fonctions.

Certains traitements peuvent causer l'anémie parce qu'ils réduisent le nombre de globules rouges. L'anémie peut se manifester par une grande fatigue, des étourdissements, un essoufflement de même que par une peau pâle, une faiblesse ou une sensation de froid. Les symptômes disparaissent dès que le corps produit plus de globules rouges. L'anémie peut survenir entre deux séances de traitement ou après la fin du traitement. Si vous ressentez une grande fatigue, dites-le sans tarder à votre équipe soignante.

S'il faut aider votre corps à augmenter votre nombre de globules rouges, votre médecin pourrait :

- modifier la dose des médicaments que vous recevez à chaque séance;
- vous proposer un médicament qui stimule la production de globules rouges;
- vous recommander une transfusion de sang;
- reporter le traitement.

> CONSEILS

- Déplacez-vous lentement afin d'éviter les étourdissements. Lorsque vous sortez du lit, restez assis sur le bord quelques instants avant de vous lever.
- Consommez des aliments à forte teneur en fer, comme des légumes verts et feuillus, le foie et les viandes rouges cuites. Une diététiste peut vous aider à choisir des aliments qui vous permettront de prendre du mieux.
- Limitez vos activités. Faites seulement ce qui est absolument nécessaire ou ce qui est le plus important pour vous.

Anxiété

L'anxiété est le fait d'avoir peur, de se sentir dépassé ou d'être très inquiet. Il est normal qu'une personne atteinte de cancer soit anxieuse, mais si votre anxiété s'aggrave au point d'envahir vos pensées et votre vie quotidienne, dites-le à votre équipe soignante. Cette dernière peut vous recommander quelqu'un à qui parler ou vous donner un médicament qui vous apaisera.

L'anxiété peut être causée ou aggravée par la prise de certains médicaments contre le cancer, de même que par certaines hormothérapies et certains corticostéroïdes et analgésiques.

> CONSEILS

- Parlez à une personne en qui vous avez confiance.
- Écrivez vos réflexions ou échangez avec d'autres personnes atteintes de cancer.
- Essayez des techniques de relaxation ou des thérapies complémentaires telles que l'acupuncture, le massage, la méditation ou le yoga.



La méditation m'a aidée dès le début. J'ai vraiment puisé dans la méditation, le yoga et la respiration en pleine conscience pour passer au travers. J'ai pratiqué certaines techniques de respiration avant et après l'intervention chirurgicale. ~ Christa

Autres conseils utiles :

- mangez bien;
- dormez suffisamment;
- faites de l'activité physique;
- limitez ou éliminez la consommation de caféine et d'alcool;
- fréquentez des personnes qui vous font rire.

Changements de l'appétit

« Ma femme a mis à l'essai ce que nous appelions des « cocktails de calories », des laits frappés épais concoctés expressément pour que mon apport calorique reste élevé. J'en avais une chope au déjeuner et une autre au dîner, et il me fallait souvent une ou deux heures pour la boire parce que j'avais des nausées. Avaler assez de calories me semblait être un emploi à temps plein. ~ Pedro

Vous remarquerez peut-être des changements de votre appétit au cours du traitement. Ces changements peuvent être causés par vos médicaments ou par d'autres effets secondaires de votre traitement. Vous pourriez ne pas avoir d'appétit si vous avez des nausées, des ulcères buccaux ou la bouche sèche. La fatigue, le stress ou l'inquiétude peuvent vous inciter à manger plus, ou moins, que d'habitude. Vous pourriez soudainement adorer et détester certains aliments. Ces fringales ou aversions peuvent changer de jour en jour.

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent même altérer le goût et l'odorat. Les aliments peuvent alors être plus fades ou plus sucrés que d'habitude, ou prendre un goût amer ou métallique.

« Nul doute que les aliments avaient un goût différent. Ils avaient un goût très métallique. J'ai trouvé des aliments que je pouvais manger. J'étais comme une femme enceinte. Je me suis bourré de cornichons et de trucs salés, comme des sardines. Je raffolais des salades faites avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. J'étais peut-être attiré par des saveurs aussi fortes pour passer par-dessus le goût métallique. ~ Jackson

Il se peut que vous perdiez l'appétit et n'avez pas envie de manger. Le cancer et son traitement font en sorte que les besoins en énergie de votre corps sont plus grands. Si vous ne comblez pas ces besoins par des aliments, vous allez perdre du poids.

Pour d'autres personnes, c'est la prise de poids qui pose problème. Certaines chimiothérapies, certaines hormonothérapies et certains médicaments de soutien peuvent faire prendre du poids. Si c'est votre cas, votre équipe soignante peut vous aider.



J'ai pris du poids. Je crois que c'est à cause des corticostéroïdes que je prenais avant chaque séance de chimio. À ces moments-là, j'avais des envies folles d'aliments que je n'avais pas mangés depuis dix ans, et je succombais. Mon état d'esprit d'alors, c'était que mon corps endurait beaucoup de choses et que si j'avais envie d'un aliment, j'en mangeais tout simplement. Je reprendrais mon corps et ma santé en main après avoir fini le traitement. ~ Christa

> **CONSEILS** à suivre lorsque le goût des aliments est altéré

- Rincez-vous la bouche avant et après les repas pour nettoyer vos papilles gustatives.
- Mangez des aliments froids ou à température ambiante pour atténuer les saveurs et les odeurs trop prononcées.
- Utilisez des ustensiles en plastique et des plats de cuisson en verre si la nourriture a un goût métallique.
- Essayez différents aliments et assaisonnements pour améliorer le goût de la nourriture. Ajoutez des épices, des ingrédients acidulés ou du sucre, par exemple.
- Si vous avez un arrière-goût déplaisant dans la bouche après un repas, sucez un bonbon au citron ou à la menthe, ou mâchez de la gomme.



Je ne pouvais pas utiliser d'ustensiles en métal parce que le goût métallique me donnait la nausée. J'apportais donc des ustensiles de plastique partout où j'allais. Je sortais ma propre cutellerie de plastique : ma petite fourchette, mon petit couteau et ma petite cuillère. ~ Diya

> **CONSEILS** à suivre si vous perdez l'appétit

- Optez pour des aliments et des boissons riches en protéines et en calories. Mangez en petites quantités environ toutes les deux heures.
- Ayez toujours des réserves de collations express prêtes à manger dès que vous êtes prêt à les manger.
- Mangez vos aliments favoris à n'importe quelle heure de la journée. Allez-y pour des aliments de petit-déjeuner au souper, si vous en avez envie.
- Mangez bien lorsque votre niveau d'énergie est le plus élevé. Tirez le maximum de vos bonnes journées.
- Faites de l'activité physique si vous le pouvez. Une promenade avant les repas peut vous ouvrir l'appétit.

> **CONSEILS** à suivre si vous êtes toujours affamé et prenez du poids

- Réduisez vos portions et planifiez vos repas en mettant l'accent sur les légumes, les fruits, les grains entiers et les légumineuses, comme les pois chiches. Ceux-ci sont peu caloriques et riches en fibres alimentaires, et vous aideront à vous sentir rassasié.
- Limitez votre consommation d'aliments salés. Le sel cause une rétention d'eau dans le corps.
- Coupez le beurre, la margarine, la mayonnaise et les vinaigrettes. Ils contiennent beaucoup de matières grasses et de calories.
- Optez pour du lait et des produits laitiers faibles en matières grasses, comme du lait écrémé ou contenant au plus 2 % de matières grasses (M.G.). Choisissez des fromages à pâte dure ayant au plus 20 % de M.G.
- Ne sautez pas de repas. Vous risqueriez de trop manger par la suite.
- Bougez si vous le pouvez. L'activité physique peut atténuer certains des effets secondaires de la chimiothérapie et limiter le gain de poids.

Troubles de la vessie, des reins et des voies urinaires

Les reins et la vessie recueillent des déchets du corps, y compris les déchets qui viennent des médicaments que vous prenez. Certains médicaments de chimiothérapie irritent la vessie ou endommagent les reins, de sorte que l'urine peut changer de couleur ou d'odeur ou devenir trouble.

Votre équipe soignante prélèvera régulièrement des échantillons de votre urine et de votre sang pour vérifier l'état de votre fonction rénale. Les troubles des reins et de la vessie disparaissent généralement une fois la chimiothérapie terminée, mais les lésions à la vessie ou aux reins sont parfois permanentes.

> CONSEILS

- Consommez beaucoup de liquides. Demandez à votre équipe soignante quel est l'apport de liquide dont vous avez besoin chaque jour. L'eau, les jus, les tisanes, les boissons gazeuses sans caféine, les bouillons, la crème glacée, les soupes et les gelées sont tous des exemples de liquides.
- Buvez par petites gorgées tout au long de la journée. Vous risquez d'avoir des maux d'estomac si vous avalez trop de liquide en une seule fois.
- Videz souvent votre vessie. Vous aurez ainsi plus de chances de prévenir les troubles des voies urinaires.
- Avant de boire du vin, de la bière ou d'autres boissons alcoolisées, parlez-en à votre équipe soignante. En plus de vous déshydrater, l'alcool peut interagir avec certains médicaments et modifier leur action ou causer des effets secondaires.

À surveiller – Signes d'un trouble de la vessie ou des reins ou d'une infection des voies urinaires

- Sensation de brûlure à la miction
- Urine rougeâtre ou teintée de sang
- Besoin fréquent d'uriner
- Incapacité totale d'uriner
- Besoin pressant d'uriner
- Fièvre ou frissons (surtout des frissons qui causent des tremblements)

Appelez votre équipe soignante si vous présentez l'un ou l'autre de ces signes.

Saignements et ecchymoses

Certains médicaments de chimiothérapie et traitements ciblés peuvent faire diminuer la production de plaquettes dans le corps. Les plaquettes sont des cellules qui jouent un rôle dans la coagulation du sang. Si le nombre de plaquettes est trop bas, des ecchymoses peuvent apparaître même s'il n'y a pas eu le moindre coup. Des saignements de nez ou dans la bouche et une éruption cutanée sous forme de minuscules taches rouges sont très susceptibles de survenir.

Vos taux de plaquettes seront vérifiés au cours du traitement. S'ils sont trop bas, il faudra vous administrer une transfusion de plaquettes ou changer la dose de votre médicament.

Certains médicaments vendus sans ordonnance, tels que les médicaments contre le rhume, les analgésiques, les vitamines ou les produits à base d'herbes médicinales, peuvent aussi modifier les taux de plaquettes. Consultez votre équipe soignante avant de prendre n'importe quel médicament vendu sans ordonnance. Vous devez aussi l'aviser si vous songez à utiliser une thérapie complémentaire où le corps fait l'objet de pressions ou de massages, comme l'acupuncture, le shiatsu, le yoga ou la chiropratique.

> CONSEILS

- Utilisez une brosse à dents à soies très souples ou des cotons-tiges pour vous nettoyer les dents. Assouplissez les soies avec de l'eau chaude avant chaque brossage.
- Allez-y très délicatement et très prudemment avec la soie dentaire. Évitez les régions qui saignent facilement. Votre équipe soignante pourrait vous recommander de ne pas passer de soie dentaire avant que votre taux de plaquettes ne redevienne normal.
- Appliquez un baume sur vos lèvres pour les garder humides et les empêcher de craquer.
- Mouchez-vous très doucement.
- Utilisez un rasoir électrique au lieu d'un rasoir à main.
- Utilisez des serviettes hygiéniques plutôt que des tampons pendant vos menstruations.
- Évitez les sports de contact et les autres activités qui pourraient entraîner une blessure.
- Soyez extrêmement prudent lorsque vous manipulez un couteau, des ciseaux ou un outil pointu.
- Portez des gants pour jardiner.
- Prenez des mesures pour prévenir la constipation et d'éventuels saignements rectaux.

À surveiller – Signes d'un nombre insuffisant de plaquettes

- Tendance aux ecchymoses ou apparition de taches rouges sous la peau
- Saignements de gencives ou de nez
- Écoulement abondant ou prolongé de sang d'une petite éraflure ou d'un point d'injection
- Présence de sang dans l'urine, laquelle peut être rose, rouge ou brune
- Présence de sang dans les selles ou selles noires
- Vomissement de sang ou d'une substance ressemblant à du marc de café
- Saignement vaginal qui dure plus longtemps que la période menstruelle normale, et qui est différent

Appelez votre équipe soignante si vous notez l'un ou l'autre de ces signes.

Variations de la pression artérielle

Certains médicaments peuvent faire augmenter ou diminuer la pression artérielle. Il s'agit d'un effet secondaire courant. Si votre pression artérielle est légèrement plus élevée ou plus basse que la normale, vous ne le remarquerez probablement pas. Cependant, l'hypertension (« haute pression ») augmente le risque de maux de tête, de troubles cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) et de troubles rénaux. L'hypotension (« basse pression ») accroît le risque d'étourdissements, de chutes et d'évanouissements. Votre équipe soignante mesurera régulièrement votre tension artérielle durant le traitement.

> CONSEILS

- Levez-vous lentement afin de ne pas avoir d'étourdissements.
- Faites autant d'activité physique que vous le pouvez.
- Optez pour des aliments sains et consommez moins d'alcool et de caféine.
- Si vous fumez, obtenez de l'aide pour écraser.
- Essayez de réduire le stress, car il peut augmenter votre tension artérielle.

Enflure ou sensibilité des seins

Certaines hormonothérapies peuvent faire enfler les seins ou les rendre sensibles au toucher. Il s'agit d'un effet secondaire qui survient tant chez les hommes que chez les femmes, et qui disparaît habituellement lorsque le traitement est terminé. Il arrive qu'une faible dose de radiothérapie dirigée vers les tissus mammaires soit administrée avant le début d'une hormonothérapie pour prévenir l'enflure ou la sensibilité des seins.

Constipation

La constipation est le fait de ne pas aller à la selle aussi souvent que d'habitude. Les selles deviennent dures et sèches, et leur évacuation peut être difficile ou douloureuse.

Les changements du transit intestinal normal peuvent être causés par le cancer lui-même, par son traitement ou par les autres médicaments utilisés contre les nausées, la diarrhée, la dépression, les variations de la pression artérielle ou la douleur. La constipation peut aussi être due à un changement des habitudes alimentaires, à un apport moindre de liquides ou à une baisse de l'activité physique.

Si vous souffrez de constipation, votre équipe soignante vous recommandera un produit qui ramollit les selles (émollient fécal) ou un laxatif. Consultez-la avant de prendre un laxatif vendu sans ordonnance.



J'ai pris des émoullients fécaux pour la constipation. Ils ont été efficaces. Il a fallu parfois quelques jours, et bien des comprimés, mais ils ont fini par faire effet. ~ Pedro

> CONSEILS

- Augmentez graduellement votre consommation de fibres alimentaires. Les pains et céréales à grains entiers, les légumes, les fruits (y compris les fruits séchés), les légumineuses, les graines et les noix sont d'excellentes sources de fibres alimentaires.
- Buvez beaucoup de liquides durant la journée. Essayez de l'eau, des jus de fruits ou de légumes, du thé et de la limonade. Les liquides chauds ou tièdes, comme du chocolat chaud, du thé ou de l'eau citronnée peuvent aussi aider.
- Faites plus d'activité physique, si vous le pouvez. Une simple promenade peut être bénéfique.

Dépression

La dépression se définit par un sentiment de tristesse ou de désespoir, des pleurs, du découragement ou une perte de plaisir dans presque toutes les activités. Toutes ces émotions peuvent surgir et disparaître. Cependant, il peut s'agir d'une dépression clinique si :

- les émotions négatives s'aggravent ou persistent longtemps;
- elles s'accompagnent d'un sentiment d'inutilité ou de culpabilité ou d'idées fréquentes de mort ou de suicide;
- elles viennent aussi avec des changements de l'appétit, du poids ou du sommeil ou des difficultés à penser;
- elles envahissent les pensées et perturbent la vie quotidienne.

La dépression peut et doit être traitée. Elle n'est pas un signe de faiblesse. Une personne en dépression clinique ne peut tout simplement pas « se remonter le moral » avec sa seule volonté. La dépression ne peut être diagnostiquée que par un médecin, un psychologue ou un psychiatre. Une dépression clinique requiert un traitement, comme un médicament ou une thérapie. Si vous croyez que vous, ou une personne que vous chérissez, pourriez souffrir d'une dépression clinique, parlez-en à un membre de votre équipe soignante.

À surveiller – Signes possibles de dépression

- Sentiment de désespoir ou d'inutilité
- Pleurs très fréquents
- Insomnie ou excès de sommeil
- Boulimie ou aucune envie de manger
- Idées d'automutilation

Dites-le à votre équipe soignante si vous avez l'un de ces signes de dépression.

> CONSEILS

- Confiez-vous à une personne qui a vécu une expérience de cancer semblable à la vôtre. Elle pourrait vous aider à combattre la dépression et à apaiser vos craintes.
- Faites part de vos inquiétudes et préoccupations à votre équipe soignante. N'essayez pas de refouler vos émotions.
- Laissez-vous aider par les membres de votre famille et vos amis.
- Puisez du réconfort dans votre foi ou vos croyances spirituelles pour tenir le coup dans les moments difficiles.
- Mangez sainement et faites autant d'activité physique que possible.
- Ayez un horaire de sommeil régulier.
- Évitez l'alcool, car il peut aggraver la dépression.

Diarrhée

La diarrhée est l'évacuation de selles molles ou liquides plus de trois fois par jour. Elle peut s'accompagner de crampes et de ballonnements ou de besoins urgents d'aller à la selle.

La diarrhée peut être causée par certains médicaments. Elle peut aussi être due à des infections ou à des médicaments servant à traiter la constipation. Si vous avez la diarrhée, il est important que vous le disiez à votre équipe soignante parce que d'autres problèmes peuvent s'ensuivre, comme la fatigue, une perte de poids ou la déshydratation (perte d'une trop grande quantité d'eau par le corps). Consultez votre équipe soignante avant de prendre un médicament vendu sans ordonnance contre la diarrhée. Elle vous dira quoi prendre et quand le prendre, selon la cause de la diarrhée.

> CONSEILS

- Prenez plusieurs repas légers et collations au cours de la journée.
- Buvez beaucoup de liquides non gazéifiés et sans caféine (eau, boissons pour sportifs et bouillons clarifiés) pour prévenir la déshydratation.
- Limitez votre consommation d'aliments gras, frits, épicés et sucrés.
- Évitez les gommes et les bonbons sans sucre faits avec du sorbitol, car cette substance a un effet laxatif (elle stimule l'évacuation des selles).
- Ne consommez pas d'aliments qui sont des laxatifs naturels, comme les pruneaux, le jus de pruneaux, la rhubarbe et la papaye.
- Optez pour des aliments à faible teneur en fibres (pain blanc et pâtes blanches, bananes mûres, pommes de terre en purée ou cuites au four sans la pelure, viande, volaille et poisson).

Signes à surveiller

Dites-le à votre médecin si vous souffrez d'une diarrhée qui :

- dure plus de 24 heures;
- provoque des douleurs abdominales (au niveau de l'estomac ou du ventre);
- cause des crampes.

Tenez un « journal de vos selles » pour votre médecin et notez-y le nombre, la quantité et l'apparence. Dites à votre médecin si votre bouche est sèche, si vous avez des étourdissements, si vous urinez moins que d'habitude ou si votre urine est foncée.

Sécheresse de la bouche, de la gorge et des narines



J'ai réalisé tout à coup que de nombreux aliments sont vraiment secs. Comment faire pour y remédier? Je dois faire passer pratiquement chaque repas avec du lait écrémé. Je réussis maintenant à manger du pain, et même des rôties, si je les avale avec du lait. Le beurre d'arachide est mon aliment favori. ~ Pedro

La sécheresse de la bouche est occasionnée par un manque de salive. Il peut être difficile de parler, de mastiquer et d'avaler lorsqu'on a la bouche et la gorge sèches. Certains médicaments peuvent rendre la bouche, la gorge et les narines très sèches.

Si vous avez la bouche, la gorge ou les narines sèches, votre équipe soignante pourra recommander l'emploi de salive artificielle ou de produits qui gardent les narines humides.



Mes narines sont devenues très sèches et fissurées. J'ai dû les traiter avec une sorte de crème hydratante. ~ Christa

> CONSEILS

- Pour que votre salive soit moins épaisse, sirotez de l'eau gazéifiée ou de l'eau glacée, sucez de petits glaçons ou léchez des sucettes glacées.
- Prenez de petites gorgées de liquide en mangeant pour pouvoir mastiquer plus facilement.
- Évitez l'alcool et le tabac.
- Mélangez les aliments avec du jus de légumes, du bouillon ou du lait pour qu'ils soient plus faciles à avaler. Vous pouvez aussi réduire les aliments en purée.
- Gardez votre bouche propre en utilisant une brosse à dents à soies souples et en vous rinçant la bouche plusieurs fois au cours de la journée.
- Faites fonctionner un humidificateur à vapeur froide la nuit.

Fatigue



Au troisième cycle de chimio, j'ai commencé à me sentir vidé et fatigué. Dès que je m'assois dans un fauteuil, mes yeux se fermaient et je m'endormais n'importe où, quel que soit le niveau de bruit. Ça ne posait aucun problème. Lorsque je sortais avec ma femme et que nous étions avec d'autres personnes, je m'en allais tout seul dans le salon et je m'installais dans un fauteuil pour faire un petit somme. Mais j'avais aussi un vrai bon cercle d'amis autour de moi. Tout le monde savait ce que je vivais, et c'était correct.

~ Jackson

La fatigue est une sensation d'épuisement. Elle peut provoquer une impression de faiblesse, de lourdeur et de lenteur, des troubles de concentration et des pertes de mémoire. Elle est différente de la fatigue ressentie après une longue journée. Elle ne disparaît pas avec le repos ou le sommeil.

La chimiothérapie, l'hormonothérapie et le traitement ciblé peuvent tous causer de la fatigue. Une baisse du nombre de cellules sanguines, l'effort nécessaire pour les nombreuses visites chez le médecin, le stress et l'inquiétude contribuent aussi à la fatigue. D'autres effets secondaires comme la douleur, les troubles de sommeil et des changements de l'alimentation peuvent également entraîner une grande fatigue.

En général, la fatigue se dissipe graduellement une fois le traitement terminé. Dans certains cas, elle ne disparaît complètement qu'après une longue période.

La plupart des personnes atteintes de cancer ressentent de la fatigue durant le traitement médicamenteux. Dites à votre équipe soignante à quel moment votre niveau d'énergie est le plus bas et le plus élevé, et si votre sommeil est réparateur ou non. Vous pourriez avoir besoin d'un médicament, d'un supplément nutritionnel ou d'une transfusion de sang.

Pour combattre la fatigue

Une heure par jour d'activité physique régulière, comme la marche rapide, par séances s'additionnant, est le meilleur moyen de combattre la fatigue. Vous pouvez pousser votre corps à le faire, pourvu que vous n'ayez pas d'étourdissements, de douleur à la poitrine ni de battements rapides du cœur.

> CONSEILS

- Autant que possible, planifiez vos rendez-vous et les activités qui vous plaisent au moment où vous êtes le plus en forme. Notez à quel moment vous êtes le plus fatigué et à quel moment vous avez le plus d'énergie.
- Planifiez à l'avance. Accordez la priorité à ce qui compte le plus pour vous. Prévoyez des périodes de repos avant les activités. Si vous continuez de travailler pendant votre traitement, demandez un horaire variable ou des heures réduites.
- Buvez beaucoup de liquides, en particulier de l'eau. Si vous avez peu d'appétit, mangez lorsque vous ressentez le plus la faim. Il est préférable de prendre cinq ou six repas légers ou collations par jour plutôt que trois gros repas.
- Réorganisez votre maison de façon à pouvoir accomplir la plupart de vos activités sur un même étage.
- Demandez à votre équipe soignante de vous suggérer des exercices ou activités qui pourraient vous convenir. Un exercice modéré peut en fait vous donner plus d'énergie.
- Reposez-vous lorsque vous en avez besoin. Faites de petits sommeils de 10 ou 15 minutes plutôt que de longues siestes durant la journée. Un excès de repos, comme le manque de repos, peut accentuer la sensation de fatigue. Réservez votre plus longue période de sommeil pour la nuit. Si vous avez du mal à dormir la nuit, évitez les siestes durant la journée.
- Laissez-vous aider. Demandez aux amis et aux membres de la famille de faire les emplettes, de cuisiner, de passer l'aspirateur ou de garder les enfants lorsque la fatigue vous accable.
- Si vous n'avez pas assez d'énergie pour rencontrer vos amis et proches en personne, restez en contact avec eux par téléphone, par courriel ou par l'entremise des médias sociaux.

Troubles de la fertilité

Pour un homme, l'infertilité est l'impossibilité d'engendrer un enfant. Pour une femme, l'infertilité est l'impossibilité de devenir enceinte ou de mener une grossesse à terme. Certains médicaments de chimiothérapie et d'hormonothérapie altèrent temporairement la fertilité. Ils causent parfois une stérilité permanente.

Cependant, les chimiothérapies et les hormonothérapies n'entraînent pas toutes des troubles de fertilité temporaires ou permanents. Cet effet secondaire dépend des médicaments utilisés, de l'âge ou de l'état de santé général des patients.

- Chez les hommes qui reçoivent certains traitements médicamenteux, les spermatozoïdes sont produits en moins grande quantité. Les spermatozoïdes peuvent aussi être endommagés, ce qui les rend incapables de féconder un ovule.
- Chez les femmes qui reçoivent certains traitements médicamenteux, la libération d'ovules par les ovaires s'arrête ou diminue. Chez certaines femmes, les ovaires recommencent à libérer des ovules et les menstruations redeviennent normales après la fin du traitement. Chez d'autres, les lésions sont permanentes. Les lésions aux ovaires peuvent déclencher des effets secondaires associés à une ménopause précoce. Votre équipe soignante vous aidera à maîtriser ces effets secondaires.

Heureusement, il existe de nombreuses options pour préserver la fertilité tant pour les hommes que pour les femmes. Il est effectivement possible de congeler du sperme, des ovules ou des embryons (ovules fécondés) jusqu'à ce qu'un couple soit prêt à les utiliser. La préservation de la fertilité vous permet de décider plus tard si vous voulez ou non essayer d'avoir des enfants.

> CONSEILS

- Préparez-vous déjà à fonder une famille. Si vous désirez avoir des enfants plus tard ou pensez que vous pourriez en vouloir, parlez-en à votre médecin avant de commencer votre traitement afin d'avoir autant d'options de fertilité que possible.
- Utilisez une méthode contraceptive. Même si vous prévoyez avoir des enfants, il est très important d'utiliser des condoms pendant et après une chimiothérapie et une hormonothérapie, pour des raisons de sécurité et pour éviter une grossesse. Les effets des traitements anticancéreux sur un fœtus ou embryon ne sont pas connus. Les médicaments de chimiothérapie restent parfois un certain temps dans le corps après la fin du traitement. Demandez à votre médecin à quel moment vous pouvez sans danger cesser d'utiliser une méthode contraceptive après votre traitement.

Si vous êtes enceinte au moment du diagnostic

Si vous êtes enceinte lorsque vous recevez un diagnostic de cancer, votre traitement pourrait être reporté après votre accouchement. Si vous devez être traitée plus tôt, votre médecin pourrait recommander d'attendre à la fin de votre troisième mois de grossesse. Dans certains cas, l'interruption de la grossesse doit être envisagée si le médecin juge que le traitement ne peut être reporté. Vous et votre médecin discuterez ensuite des risques et avantages de cette décision très personnelle.

Perte des cheveux



J'ai perdu chaque poil de mon corps. J'ai même perdu mes poils de nez et d'oreilles, ce qui a rendu mes oreilles si sensibles que personne ne pouvait parler fort quand j'étais dans la pièce, car j'avais l'impression qu'on me criait dans l'oreille. Jusque-là, j'avais toujours eu les cheveux blonds et raides. Lorsqu'ils ont repoussé, ils étaient noirs et bouclés. J'adore les ondulations. On dirait qu'il y a un peu de positif dans tout ce qui est mauvais. ~ Diya

Certaines chimiothérapies, et non pas toutes, peuvent provoquer la perte des cheveux ou rendre la chevelure clairsemée. Certaines hormonothérapies et certains traitements ciblés peuvent rendre les cheveux plus fins ou plus secs. Votre équipe soignante vous avertira si les médicaments que vous prenez risquent de changer vos cheveux ou de les faire tomber.

La chute de cheveux commence habituellement deux ou trois semaines après le début du traitement. Les cheveux peuvent tomber graduellement ou en touffes, et le cuir chevelu peut devenir sensible au toucher. Le traitement peut faire tomber tous les cheveux en l'espace d'une semaine. Il peut toucher tout le système pileux : cheveux, cils, sourcils et poils sur le corps (y compris sur le pubis, le torse et les aisselles).

La plupart du temps, la perte de cheveux n'est que temporaire. Les cheveux commencent à repousser avant la fin du traitement ou de trois à six mois plus tard. Certaines personnes observent que la couleur ou la texture de leurs nouveaux cheveux est légèrement différente de celle d'avant.

> **CONSEILS** à suivre avant le traitement

- Faites-vous couper les cheveux très court, ou rasez-vous la tête en utilisant un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir à main pour ne pas couper votre peau.
- Consultez un spécialiste en prothèses capillaires (perruques). Procurez-vous une prothèse capillaire avant de perdre vos cheveux. Il vous sera ainsi plus facile de choisir un modèle qui se rapprochera de votre coiffure habituelle et de la couleur naturelle de vos cheveux. Demandez à votre équipe soignante de vous indiquer les services offerts dans votre localité.
- Vérifiez si le coût de la prothèse capillaire est couvert par votre compagnie d'assurance. S'il ne l'est pas, vous pouvez l'inscrire comme déduction pour frais médicaux dans votre déclaration de revenus. Certains groupes de soutien pour personnes atteintes du cancer offrent un service gratuit d'ajustement et de prêt de prothèses capillaires.
- Préparez votre famille et vos amis. Les personnes de votre entourage, surtout les jeunes enfants, peuvent avoir besoin d'être rassurées en vous voyant perdre vos cheveux.



L'endroit où je suis allée pour la prothèse capillaire était formidable. La dame qui m'a aidée a été tout simplement géniale. Mais s'il devait y avoir une prochaine fois, et j'espère qu'il n'y en aura jamais, je ne me soucierais probablement pas de la prothèse capillaire. Je l'ai portée seulement quelques fois. Comme j'ai suivi mon traitement pendant l'été et qu'il faisait chaud, j'ai surtout porté des foulards et des chapeaux.

~ Christa

> **CONSEILS** à suivre pendant le traitement

- Traitez vos cheveux avec délicatesse. Utilisez un shampoing doux et une brosse à poils souples. Réglez votre séchoir à basse température ou laissez vos cheveux sécher à l'air libre.
- Évitez de vous teindre, de vous friser ou de vous défriser les cheveux durant votre traitement. Demandez à votre équipe soignante quand vous pourrez recommencer à le faire.
- Protégez votre cuir chevelu du soleil en portant un chapeau à larges bords ou un foulard, par exemple. Avant d'aller à l'extérieur, appliquez sur votre cuir chevelu un écran solaire offrant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30.
- Par temps froid, portez un foulard, un turban ou un chapeau pour vous garder la tête bien au chaud.
- Utilisez des taies d'oreiller en satin. Le satin cause moins de frottement que le coton et peut être plus confortable pour vous lorsque vous dormez.
- Parlez de vos émotions. La perte des cheveux est difficile à accepter pour certaines personnes. Exprimez vos craintes et vos inquiétudes à votre équipe soignante, à un proche ou à d'autres personnes qui sont passées par là.

Syndrome d'enflure douloureuse des mains et des pieds

Le syndrome d'enflure douloureuse des mains et des pieds est un effet secondaire de certaines chimiothérapies. Il rend la peau des mains et des pieds rouge et plus sensible que d'habitude, et peut entraîner des picotements et des engourdissements de même que le dessèchement et la desquamation des paumes et du dessous des pieds. Il peut être incommodant et nuire aux activités quotidiennes.

Votre équipe soignante pourrait décider de retarder vos traitements ou de modifier la dose de vos médicaments pour empêcher que ce syndrome ne s'aggrave.

> **CONSEILS** à suivre pour prévenir le syndrome d'enflure douloureuse des mains et des pieds

- Appliquez souvent un hydratant sur vos mains et vos pieds, surtout dans les replis de la peau. Demandez à votre pharmacien ou à votre infirmière quelles autres mesures vous pouvez aussi prendre.
- Évitez l'eau chaude. Prenez des douches ou des bains à l'eau tiède.
- Limitez les activités qui causent un frottement ou une pression sur les mains, comme tenir un outil, taper sur un clavier, jouer d'un instrument de musique ou conduire une voiture.
- N'utilisez pas de pansements adhésifs sur vos mains ni sur vos pieds.
- Gardez les pieds surélevés aussi souvent que possible.
- Portez des vêtements amples et des chaussures confortables munies de semelles coussinées. Ne marchez pas pieds nus.

> **CONSEILS** à suivre pour soulager le syndrome d'enflure douloureuse des mains et des pieds

- Placez la paume de vos mains et la plante de vos pieds sur un sac de glace ou un sac de légumes surgelés pour soulager la douleur.
- Portez des semelles de gel dans vos chaussures pour que celles-ci soient plus coussinées.
- Faites tremper vos mains ou vos pieds dans une solution d'eau tiède et de sel d'Epsom.

Infections

Vous êtes plus vulnérable aux infections si votre nombre de globules blancs est trop bas. Les globules blancs (ou leucocytes) sont les cellules du système immunitaire qui défendent le corps contre les virus et qui détruisent les bactéries. Bon nombre de chimiothérapies et certains traitements ciblés provoquent une baisse du nombre des globules blancs.

Votre équipe soignante vérifiera souvent le nombre de vos globules blancs durant votre traitement. Si ce nombre devient trop bas, votre équipe soignante pourra :

- prescrire un médicament permettant d'augmenter le nombre des globules blancs;
- prescrire un antibiotique pour combattre l'infection;
- interrompre temporairement votre traitement;
- réduire la dose de vos médicaments.

ALERTE – Signes d'infection à surveiller

- Fièvre, surtout une température au-delà de 38 °C (100 °F)
- Transpiration inhabituelle
- Sensation de brûlure à la miction
- Toux grave ou mal de gorge
- Frissons ou tremblements

Appelez votre équipe soignante sans tarder si vous présentez tout signe d'infection.

> CONSEILS

- Lavez-vous souvent les mains, surtout avant de manger et après avoir été aux toilettes. Ayez toujours sur vous une petite bouteille de désinfectant pour les mains. Vous pourrez ainsi vous nettoyer les mains à sec lorsque vous n'aurez pas accès à un lavabo.



J'avais deux petits enfants à la maison. Nous leur avons donc beaucoup parlé du lavage des mains et expliqué à quel point il était important de m'empêcher d'être malade. J'avais une grosse bouteille de désinfectant pour les mains juste à côté de la porte arrière, et j'avais installé un petit écriteau sur cette porte pour demander à tout le monde de bien vouloir se laver ou se désinfecter les mains avant d'entrer. Pratiquement tout le monde l'a fait. ~ Christa

- Évitez les foules, surtout durant la saison froide et la période de la grippe. Tenez-vous loin de toute personne ayant un rhume, la grippe ou une maladie infectieuse. Demandez aux gens de ne pas venir vous voir si eux-mêmes ou un membre de leur famille ont un rhume, la grippe ou une autre infection.
- Consultez votre équipe soignante au sujet de la vaccination. Selon votre traitement, il se peut que vous deviez éviter certains vaccins et en avoir d'autres.
- Utilisez un rasoir électrique au lieu d'un rasoir à main pour éviter de vous couper.
- Nettoyez sans tarder toute coupure, éraflure ou brûlure à l'eau tiède et au savon, et recouvrez-la d'un bandage. Évitez de pincer ou de gratter les boutons, et de couper, d'arracher ou de ronger les cuticules de vos ongles.
- Prenez une douche ou un bain tous les jours en utilisant de l'eau tiède (et non chaude). Séchez votre peau en la tapotant doucement plutôt qu'en la frottant énergiquement. Si vous avez la peau sèche ou gercée, appliquez un hydratant ou une huile pour l'adoucir et l'aider à guérir.

- Nettoyez votre région anale délicatement, mais à fond, après chaque selle.
- Utilisez correctement les dispositifs médicaux. Si vous avez un cathéter ou une chambre d'injection, suivez les instructions à la lettre et lavez-vous toujours les mains avant de manipuler le dispositif.
- Évitez de nettoyer des objets contenant des excréments d'animaux, comme les litières de chats ou les cages d'oiseaux. Lavez-vous les mains après avoir touché à des animaux.

Même si vous êtes très prudent, votre corps peut être incapable de combattre des infections lorsque votre nombre de globules blancs est bas. Prenez votre température au moins une fois par jour, ou aussi souvent que votre médecin ou infirmière le recommande, pour vérifier si vous faites de la fièvre. Sachez comment joindre votre équipe soignante après les heures normales de bureau et les fins de semaine. Si vous devez vous rendre au service des urgences d'un hôpital, informez le personnel soignant que vous suivez un traitement contre le cancer.

Symptômes pseudogrippaux

Les symptômes pseudogrippaux (symptômes ressemblant à ceux de la grippe) ne sont pas tous des signes d'infection. Certains médicaments utilisés pour les traitements ciblés et la chimiothérapie peuvent avoir des effets qui laissent croire à une grippe : fatigue, perte d'appétit ou douleurs musculaires, maux de tête, nausées, fièvre légère ou frissons. Demandez à votre équipe soignante si votre traitement cause habituellement des symptômes pseudogrippaux.

Perte de mémoire et troubles de concentration

Il est normal d'avoir des troubles de mémoire occasionnels, comme oublier où l'on a mis ses lunettes ou pourquoi on est entré dans une pièce. Mais depuis que vous avez reçu un diagnostic de cancer, vous avez peut-être plus de difficulté à vous concentrer ou à vous souvenir de tout. Vous pourriez avoir des oublis plus fréquents, ne pas retenir des choses simples comme le nom d'un bon ami, avoir du mal à accomplir plus d'une tâche à la fois ou devenir facilement distrait ou confus.



Il m'est arrivé une ou deux fois de ne pas être concentré, et de ne pas voir les piétons, lorsque je conduisais le soir. J'ai dit à ma femme : « Je crois que je vais m'enlever du chemin pour un certain temps pendant la nuit. » Ce n'était tout simplement pas sécuritaire. Mais ma concentration s'est améliorée et maintenant, je conduis le soir. ~ Jackson

Les troubles de mémoire (parfois appelés brouillard de la chimio ou chimiocerveau) peuvent être causés par des traitements comme la chimiothérapie et l'hormonothérapie. La perte de mémoire peut aussi être un effet secondaire d'autres médicaments, comme les analgésiques, les antinauséux, les antidépresseurs, les corticostéroïdes ou les somnifères. D'autres facteurs comme le stress, l'anxiété, la dépression, les changements de routine quotidienne, la fatigue et la mauvaise alimentation due au manque d'appétit peuvent aussi avoir des effets défavorables sur la pensée.

Les troubles de la mémoire peuvent disparaître à la fin du traitement, ou persister pendant un an et même plus après la fin du traitement. Il peut être bon de le dire aux membres de votre famille et à vos amis, afin qu'ils comprennent les possibles oublis que vous ne feriez pas normalement.

> CONSEILS

- Planifiez les activités qui exigent le plus de concentration aux moments de la journée où vous êtes le plus reposé.
- Servez-vous d'un calendrier. Placez des notes dans votre téléphone intelligent ou agenda électronique, ou utilisez un bloc-notes ou un organisateur personnel. Dressez des listes de choses à faire ou de choses à ne pas oublier.



Si je n'écris pas quelque chose, c'est parti, tout simplement. Cela frustre ma femme au plus haut point. Une partie de la nouvelle normalité est donc de reconnaître qu'il faut faire les choses un peu différemment. Ce que ça signifie dans mon cas, c'est de tout écrire. ~ Pedro

- Demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous aider à retenir les choses, et par exemple de vous accompagner durant vos visites médicales pour écouter, prendre des notes et poser des questions.
- Dites-le à voix haute, ce qui vous aidera à mieux organiser vos idées, à ralentir et à assimiler les choses plus profondément. Vous aurez plus de chances de retenir ce que vous aviez l'intention de faire.
- Faites plus d'activité physique, car celle-ci peut rendre l'esprit plus alerte.

Symptômes de ménopause

La ménopause est une période de la vie d'une femme où les taux d'hormones baissent et où les règles cessent définitivement. La plupart des femmes constatent des changements à la fin de la quarantaine et au début de la cinquantaine.

Certains traitements médicamenteux contre le cancer, comme la chimiothérapie et l'hormonothérapie, peuvent causer une ménopause précoce (aussi appelée ménopause provoquée par les médicaments). Selon l'âge de la femme et les médicaments qu'elle prend, la ménopause due au traitement anticancéreux peut être permanente ou temporaire. Chez certaines femmes, les taux d'hormones remontent et les règles reprennent après la fin du traitement. Plus la femme est jeune, plus elle a de chances d'avoir de nouveau des règles.

La ménopause provoquée par le traitement contre le cancer survient de façon plus abrupte que la ménopause naturelle. En voici les symptômes :

- changements d'humeur ou irritabilité, dépression;
- sécheresse vaginale (ce qui peut rendre les rapports sexuels douloureux ou désagréables);
- perte de libido;
- bouffées de chaleur et sueurs (souvent aggravées par les médicaments hormonaux, comme le tamoxifène);
- troubles du sommeil;
- perte de mémoire et troubles de la concentration;
- perte de densité osseuse (ostéoporose);
- variations du poids.

Pour les hommes

Les hommes n'ont pas de ménopause, mais ceux qui reçoivent une hormonothérapie pour le cancer peuvent éprouver des symptômes similaires (comme des bouffées de chaleur). Une partie des renseignements de la présente section peut être aussi utile pour les hommes.

> CONSEILS

- Portez des vêtements légers, en plusieurs couches, que vous pourrez enlever au besoin si vous avez des bouffées de chaleur.
- Évitez la caféine et l'alcool.
- Faites autant d'activité physique que vous le pouvez.
- Ayez une bonne alimentation et maintenez un poids santé.
- Utilisez un lubrifiant vaginal à base d'eau durant les rapports sexuels.
- Utilisez un suppositoire à base d'œstrogènes, une crème ou un gel autour de la vulve, pour atténuer ou prévenir une sécheresse vaginale grave.

Signes à surveiller – Sécheresse vaginale et infection

La sécheresse vaginale peut rendre les rapports sexuels désagréables et prédisposer aux infections urinaires et vaginales. Communiquez sans tarder avec un membre de votre équipe soignante si vous pensez avoir une infection.

Troubles musculaires et nerveux



Ce qui m'a vraiment incommodé le plus, ce sont mes pieds. J'avais l'habitude de courir, mais je ne peux plus parce que j'ai l'impression de toujours être en train de tomber. Mes orteils et l'avant de mes pieds sont insensibles. L'hiver, je mets un coussin chauffant dans mon lit parce que j'ai de la difficulté à m'endormir à cause de mes pieds engourdis et froids. Cette année, je vais essayer de refaire du ski. J'ai appris qu'il existe des bottes à éléments chauffants intégrés. Cela pourrait être une option pour moi. ~ Jackson

Certains médicaments peuvent provoquer une faiblesse musculaire ou des pertes d'équilibre. Ils peuvent toucher les nerfs, causant un engourdissement, un picotement (fourmillement) ou une sensation de brûlure dans les mains ou les pieds. Boutonner des vêtements ou ouvrir des pots peut devenir plus difficile. L'engourdissement des jambes peut rendre la marche plus difficile. Certaines personnes peuvent souffrir de douleurs soudaines, aiguës ou semblables à un coup de poignard.

En règle générale, ces effets secondaires sont passagers. Chez certaines personnes cependant, ils peuvent persister pendant plusieurs mois après le traitement et même devenir permanents. Avertissez votre équipe soignante si vous avez des symptômes de faiblesse musculaire, des engourdissements ou des picotements dans les doigts ou les orteils. Elle pourrait décider de changer votre traitement ou de réduire les doses pour réduire les risques de lésions nerveuses permanentes.



La douleur dans la pointe de mes pieds était si violente que j'avais du mal à dormir. Elle s'arrêtait seulement si je me levais et restais debout. Je ne pouvais pas rester allongé longtemps. On a réduit ma chimio pour que je puisse tolérer les effets secondaires. ~ Pedro

> CONSEILS

- Manipulez les objets pointus avec prudence afin de ne pas vous couper.
- Déplacez-vous lentement et tenez-vous aux rampes lorsque vous montez ou descendez des escaliers.
- Placez des tapis antidérapants dans le fond de la baignoire et de la cabine de douche.
- Dans votre maison, gardez tous les espaces dégagés afin de ne pas trébucher.
- Portez des chaussures, des chaussettes ou des pantoufles pour protéger vos pieds.
- Portez des gants pour sortir des aliments du congélateur.
- Vérifiez la température de l'eau à l'aide d'un thermomètre avant de prendre un bain.
- Vérifiez s'il y a des coupures ou d'autres plaies sur le dessous de vos pieds.

Signes à surveiller – Troubles musculaires ou nerveux

- picotement, sensation de brûlure, faiblesse musculaire ou engourdissements dans les mains ou les pieds
- sensation d'avoir plus froid que d'habitude
- sensibilité au chaud et au froid ou incapacité de ressentir le chaud et le froid
- douleur en marchant
- faiblesse musculaire, courbatures, fatigue ou douleur musculaire
- difficulté à saisir des objets ou à boutonner des vêtements
- tremblements
- maladresse et perte d'équilibre
- perte de cheveux

Appelez votre équipe soignante si vous avez l'un ou l'autre de ces problèmes.

Nausées et vomissements



Avant de commencer la chimio, je pensais que j'allais vomir tout le temps. J'ai donc été très surprise quand on m'a dit que je devais aller à l'hôpital si j'étais malade plus de deux ou trois fois, que les médicaments antinauséux étaient si bons maintenant que je n'étais pas censée être malade. ~ Christa

Vous pourriez redouter que la chimiothérapie et d'autres traitements médicamenteux vous donnent mal au cœur (nausées) ou vous fassent restituer (vomissements). Certains médicaments utilisés pour une chimiothérapie, une hormonothérapie ou un traitement ciblé peuvent avoir ces effets secondaires. Les nausées peuvent survenir tout de suite après la prise des médicaments ou plusieurs heures ou jours après. Les analgésiques, la constipation ou la déshydratation peuvent aussi causer des nausées.

Il est plus facile de prévenir les nausées que de les traiter une fois qu'elles ont commencé. Avant le début du traitement, demandez à votre équipe soignante quel est votre risque d'avoir des nausées. Elle peut vous prescrire des médicaments antinauséux pour prévenir ou atténuer cet effet secondaire.

Il existe différents médicaments antinauséux, qui peuvent être administrés par injection ou sous forme de comprimé, de suppositoire ou de timbre transdermique avant ou après un traitement. Les différents antinauséux ont un effet qui varie d'une personne à l'autre, et il vous en faudra peut-être plus d'un pour vous sentir mieux. Travaillez avec votre équipe soignante pour trouver les médicaments qui fonctionnent le mieux pour vous.

Certains antinauséux ont leurs propres effets secondaires, entre autres la somnolence, une fatigue générale et des troubles de la concentration.

> CONSEILS

- Au lieu de gros repas, prenez plusieurs repas légers et collations tout au long de la journée.
- Grignotez des aliments secs, comme des craquelins, des rôties, des céréales sèches ou des biscottes plusieurs fois par jour.
- Évitez les aliments qui sont très sucrés, gras, frits ou épicés ou qui ont une forte odeur.
- Buvez par petites gorgées de l'eau et d'autres liquides (soda au gingembre dégazé, boissons pour sportifs, bouillon) tout au long de la journée. Les boissons fraîches peuvent être plus faciles à prendre que les liquides très chauds ou très froids.
- Laissez la préparation des repas à d'autres.
- Après avoir mangé, attendez au moins une demi-heure avant de vous allonger. Pour vous détendre, assoyez-vous ou placez des oreillers sous votre tête ou vos épaules pour les surélever.
- Si vous avez des nausées, respirez lentement et profondément par la bouche.
- Distrayez-vous en écoutant de la musique, en regardant un film ou en parlant à un membre de la famille ou à des amis.
- Songez à utiliser des techniques de relaxation ou des thérapies complémentaires comme la respiration profonde, l'acupuncture ou l'imagerie guidée.

Certaines personnes peuvent avoir des nausées avant leur traitement parce qu'elles sont anxieuses ou s'attendent à avoir envie de vomir. Il s'agit de nausées d'anticipation. Pour les éviter, essayez des techniques de relaxation ou des médicaments antinauséeux.

> **CONSEILS** à suivre pour éviter les nausées d'anticipation

- Allongez-vous dans un endroit calme pendant 15 à 30 minutes avant le début du traitement.
- Couvrez-vous les yeux avec une serviette d'eau fraîche avant de recevoir vos médicaments de chimiothérapie.
- Parlez à quelqu'un. La conversation peut détourner votre attention des nausées.

ALERTE – Symptômes à surveiller

Si vos vomissements persistent pendant plus de 24 heures ou que vous êtes incapable de garder du liquide après votre traitement (même si vous prenez un antinauséux selon les consignes), communiquez avec un membre de votre équipe soignante.

Cannabis (marijuana)

Le cannabis est légal au Canada. Mais les études de recherche ne donnent encore pas de réponse claire sur l'efficacité des cigarettes de cannabis pour soulager la douleur. Discutez des bienfaits et des risques de la consommation de cannabis avec votre équipe soignante.

Troubles sexuels



J'avais beaucoup de choses à gérer, et la sexualité était pas mal au bas de ma liste de priorités. Ce fut une année assez ennuyante à ce chapitre, mais ça s'améliore, lentement.
~ Jackson

Certains traitements médicamenteux, comme la chimiothérapie et l'hormonothérapie, peuvent causer des changements d'ordre sexuel. Chez les femmes, les variations des taux d'hormones peuvent entraîner une sécheresse vaginale et une ménopause précoce. Chez les hommes, une dysfonction érectile (impuissance) peut survenir en raison des variations du taux d'hormones, de l'apport réduit de sang au pénis et de lésions aux nerfs qui commandent le pénis.

Votre intérêt pour la sexualité et l'intimité pourrait changer au cours du traitement et pendant un certain temps par la suite. Le stress physique et émotif causé par le cancer et le traitement peut avoir des répercussions sur votre sexualité. Vous pourriez :

- vous inquiéter des changements de votre apparence;
- devoir lutter contre les effets secondaires du traitement, contre la fatigue et la douleur;
- ressentir de l'anxiété au sujet de votre santé, de votre famille ou de votre situation financière.

Retenez que la sexualité s'exprime de plusieurs façons. Les caresses, les étreintes, les attouchements pourraient vous suffire pendant quelque temps. Essayez de parler ouvertement de ce que vous ressentez tous deux. Ensemble, vous et votre partenaire pouvez vous adapter à l'évolution de vos besoins et découvrir ce qui vous apporte du plaisir à tous les deux. Si vous trouvez difficile de parler de sexualité et du cancer, un conseiller peut vous aider à aborder la question ensemble plus ouvertement.



On se sent moche, et on est loin de se sentir la plus sexy du monde. Malgré tout, nous avons continué du mieux que nous le pouvions, parce que ça fait partie de la relation, et que nous ne voulions pas le perdre. ~ Christa

Le traitement entraîne des défis différents pour les personnes qui ne sont pas en couple. Être célibataire et faire face aux changements d'ordre sexuel peut être particulièrement ardu. Avoir un réseau d'amis et de membres de la famille peut alors aider une personne à se sentir moins seule. Si vous trouvez pénible de composer avec la situation par vous-même, confiez-vous à un ami proche ou à un conseiller.

Vous voulez en savoir plus?

Notre brochure *Sexualité, intimité et cancer* explique de façon plus détaillée comment surmonter les problèmes possibles pour les hommes et pour les femmes.

Altérations de la peau et des ongles

Certains médicaments de chimiothérapie causent des éruptions cutanées, des rougeurs, des démangeaisons, une sécheresse, une desquamation ou des imperfections ressemblant à de l'acné. Une éruption cutanée apparaît généralement dans les quelques semaines suivant le début du traitement. Elle peut commencer sous forme de rougeur ou de sensation de chaleur comme un coup de soleil. La couleur de la peau peut devenir plus foncée. Avec certains médicaments, les ongles des doigts et des pieds deviennent plus foncés, jaunes, cassants ou fendillés. Ces problèmes cutanés disparaissent habituellement après la fin du traitement.

L'éruption cutanée associée aux traitements ciblés survient le plus souvent au visage, au cou, à la partie supérieure du dos et du torse. Après quelques jours, des boutons apparaissent, la peau devient sensible et irritée. Les boutons pourraient ressembler à de l'acné, mais n'en sont pas. L'équipe soignante peut recommander un traitement spécifique pour une éruption cutanée.

La chimiothérapie et un traitement ciblé peuvent tous deux rendre la peau très sensible au soleil.

> CONSEILS

- Lavez-vous souvent avec un savon doux non parfumé pour réduire votre risque d'irritation de la peau et d'infection.
- Prenez des bains à l'eau tiède plutôt qu'à l'eau chaude. L'eau chaude dessèche la peau. Séchez-vous en tapotant doucement votre peau plutôt qu'en la frottant.
- Appliquez un hydratant ou une huile pour adoucir votre peau et l'aider à guérir si elle devient sèche ou gercée. Recherchez des hydratants sans alcool. Votre équipe soignante ou votre pharmacien peut vous en recommander.
- N'utilisez pas de produits contre l'acné, car ils renferment des substances chimiques qui peuvent dessécher la peau.

- Évitez de pincer ou de gratter les boutons.
- Si votre peau pique ou est irritée, au lieu de gratter la région touchée, essayez soit de la masser ou la presser doucement, soit de la frotter avec un linge doux. Vous pouvez aussi y appliquer une compresse humide fraîche.
- Gardez vos ongles courts et propres. Enlevez les cuticules à l'aide d'une crème ou d'un dissolvant à cuticules au lieu de les couper.
- Protégez vos ongles en portant des gants pour laver la vaisselle, jardiner ou exécuter d'autres tâches à la maison.
- Utilisez un rasoir électrique au lieu d'un rasoir à main afin de ne pas couper votre peau. En cas de coupure ou d'écorchure, nettoyez immédiatement la lésion avec de l'eau tiède et du savon.
- Protégez-vous du soleil en portant un chapeau à larges bords et des vêtements vous couvrant les bras et les jambes. Avant d'aller dehors, appliquez un écran solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30. Au besoin, utilisez un écran total comme un produit à base d'oxyde de zinc pour bloquer complètement les rayons du soleil.

Symptômes à surveiller

En cas de rougeur, de douleur, de sensation de brûlure ou d'enflure de votre peau à un point d'injection des médicaments, demandez à votre équipe soignante ce qu'il faut faire.

Changements des habitudes de sommeil



Mes habitudes de sommeil ont changé. Je dormais une heure ou deux l'après-midi, puis j'avais les yeux grand ouverts à 2 ou 3 heures du matin. Ma femme a le sommeil lourd, donc je pouvais allumer la télévision sans la déranger. Mais après avoir traversé tout ça, je suis un petit peu plus en phase avec mon corps. Maintenant, si je suis fatigué, je me contente d'un petit somme. ~ Jackson

La difficulté à dormir (insomnie) est un problème fréquent pendant le traitement. Les signes d'insomnie sont :

- l'incapacité de s'endormir;
- des réveils fréquents au cours de la nuit;
- le réveil très tôt le matin et l'incapacité de se rendormir.

La douleur, l'anxiété, la dépression et certains médicaments peuvent perturber le sommeil. L'insomnie peut rendre les effets secondaires du traitement plus difficiles à surmonter. Elle peut avoir des effets négatifs sur l'humeur et le niveau d'énergie et causer de la fatigue de même que des troubles de la pensée et de la concentration.

> CONSEILS

- Ne faites que de courtes siestes pendant la journée. Si vous avez besoin de repos, ne dormez pas plus de 15 à 20 minutes.
- Soyez aussi actif que vous le pouvez durant la journée.
- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.
- Détendez-vous avant d'aller au lit en prenant un bain tiède, en écoutant de la musique relaxante ou en lisant.

- Évitez l'alcool, les boissons contenant de la caféine et le tabac plusieurs heures avant de vous coucher.
- Veillez à ce que votre lit, vos oreillers et vos draps soient confortables.
- Bloquez la lumière extérieure avec des stores ou des rideaux au besoin, ou portez un masque de nuit.
- Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous et changez de pièce au lieu de rester au lit à tourner dans tous les sens. Lisez ou regardez la télévision jusqu'à ce que vous vous endormiez assez pour vous remettre au lit.

Ulcères de la bouche ou de la gorge

Certains médicaments utilisés pour la chimiothérapie et le traitement ciblé peuvent causer de douloureux ulcères dans la bouche ou la gorge, ou sur la langue et les lèvres. Ces ulcères peuvent parfois s'infecter. Lorsque de tels ulcères sont présents, il peut être douloureux de manger, de boire ou d'avaler. Votre équipe soignante peut prescrire un médicament pour soulager la douleur.

> **CONSEILS** à suivre pour éviter les ulcères de la bouche

- Consultez votre dentiste et obtenez tous les soins dentaires dont vous avez besoin avant de commencer votre traitement.
- Sucez des morceaux de glace avant et pendant un traitement.
- Préservez la santé de vos dents et de vos gencives. Votre médecin de famille ou votre dentiste peut vous montrer comment vous brosser les dents en douceur. Demandez à votre équipe soignante si vous pouvez vous servir de la soie dentaire. Vous devrez utiliser celle-ci délicatement. Vous devrez l'éviter si vous avez des ulcères dans la bouche ou si votre nombre de cellules sanguines est bas.

> **CONSEILS** à suivre en cas d'ulcères de la bouche

- Gardez votre bouche propre. Utilisez une brosse à soies très souples ou des cotons-tiges pour nettoyer vos dents.
- Retirez souvent vos prothèses dentaires pour laisser reposer vos gencives. Gardez vos prothèses dentaires propres.
- Consommez des aliments qui sont tièdes ou frais. Les aliments chauds peuvent irriter la bouche et la gorge.
- Gardez votre bouche humide en sirotant de l'eau tout au long de la journée.
- Limitez votre consommation d'aliments qui sont acidulés, salés ou épicés ou qui ont des bords rugueux (comme des tacos durs et des rôties).
- Optez pour des aliments humides, mous, neutres et faciles à mastiquer ou à avaler comme des soupes, des pommes de terre en purée, des céréales cuites, du yogourt et des œufs.
- Rincez-vous fréquemment la bouche. Essayez différents rince-bouche pour trouver celui qui vous convient le mieux. Demandez à votre équipe soignante ou à votre pharmacien de vous recommander des rince-bouche sans alcool. Votre équipe soignante peut aussi vous suggérer une recette maison. Un mélange de sel ou de bicarbonate de soude dans de l'eau ou de l'eau gazéifiée coûte moins cher que les rince-bouche achetés au magasin.

Enflure et bouffissure



Je faisais beaucoup de rétention d'eau dans les pieds. J'avais toujours les pieds endoloris et j'avais de la difficulté à me déplacer. Vers la fin de la chimio, je ne pouvais pas faire plus qu'une marche de 10 minutes avec mon chien. Je me suis tournée vers la réflexologie. Est-ce que la réflexologie a changé quelque chose? Je ne sais pas, mais je suis sûre que c'est agréable de se faire masser les pieds quand on a mal aux pieds. ~ Christa

L'enflure ou la bouffissure dans le visage, les mains, les pieds ou l'abdomen peut être un signe de rétention de liquide. Certains médicaments de chimiothérapie, de traitement ciblé et d'hormonothérapie peuvent faire en sorte que des liquides sont retenus dans le corps. Si ces liquides s'accumulent autour des poumons et du cœur, ils peuvent provoquer la toux, l'essoufflement ou même un pouls irrégulier.

D'autres médicaments, comme les analgésiques, les bisphosphonates et les corticostéroïdes, peuvent aussi causer l'enflure ou la bouffissure.

> CONSEILS

- Évitez d'ajouter du sel à votre nourriture. Le sel accroît la rétention d'eau dans le corps.
- Placez des oreillers sous un membre (bras ou jambe) enflé.
- Demandez à votre médecin de vous prescrire un médicament pour réduire la quantité d'eau dans votre corps.

La vie quotidienne durant le traitement





Ce que se passe quand on suit un traitement pour le cancer, c'est qu'il faut se concentrer sur soi-même. Il faut faire ce que l'on a besoin de faire. Il faut être patient avec soi-même. Il faut écouter son corps, et il faut parler à ses médecins. Il faut dire « C'est comme ça que je me sens. Est-ce que je suis fou ou est-ce normal? » Il faut faire ce qui est important pour nous et ce qui nous convient. ~ Pedro

Pour la plupart des personnes, la vie quotidienne change au cours du traitement et pendant un certain temps par la suite. Vous et votre famille allez probablement consacrer vos énergies à la gestion de chaque journée : arriver à l'heure aux rendez-vous à l'hôpital, subir les examens et composer avec les effets secondaires physiques et affectifs du traitement. Vous pourriez devoir réduire vos heures de travail ou prendre congé.

Les rôles et les responsabilités des membres de votre famille pourraient devoir être adaptés durant votre convalescence. Parfois, vous aurez besoin de vous reposer pendant que les autres se chargent des tâches ménagères. Il peut arriver que vous soyez moins disponible pour les amis, et que vous deviez annuler des activités prévues lorsque vous connaissez une mauvaise journée.

L'exercice et une bonne alimentation peuvent accroître votre bien-être et vous aider à tenir le coup. Parlez avec votre équipe soignante de ce qui est approprié pour vous pendant le traitement.



Selon mes médecins, l'un de mes meilleurs traitements était la présence de mon husky sibérien. C'était une belle chienne. Elle avait besoin de marcher et j'ai toujours fait beaucoup d'exercice. Chaque matin, mon premier geste était d'enfiler mon manteau d'hiver par-dessus mon pyjama, de mettre mes grosses bottes de motoneige et d'aller promener ma chienne. Le médecin m'a dit que c'était probablement une très bonne chose, parce que je savais qu'il fallait que je me lève pour elle. ~ Diya

Il peut aussi être bon de rester organisé, de maîtriser tout stress que vous ressentez, de régler les problèmes liés à votre emploi ou à votre situation financière et d'obtenir du soutien lorsque vous en avez besoin.

Rester organisé

Le système de santé et votre traitement sont loin d'être simples. Vous avez sans doute déjà rencontré bon nombre de professionnels de la santé de divers services de l'hôpital. On vous a probablement remis des brochures, des noms et numéros de téléphone, des adresses de sites Web et des documents importants. Il serait utile que tout soit organisé et rangé dans un seul endroit, comme dans une reliure ou sous forme électronique dans votre ordinateur ou téléphone intelligent.

> CONSEILS

- Utilisez un calendrier pour faire le suivi de tous vos rendez-vous, des moments où prendre vos médicaments et de tous les effets secondaires que vous pourriez avoir.
- Demandez des copies de tous vos rapports médicaux et résultats d'examens et conservez-les avec vous.
- Demandez à votre pharmacien de vous remettre une liste de vos médicaments, sous forme imprimée ou électronique.
- Gardez des copies de vos documents d'assurance maladie si vous avez une couverture supplémentaire.

Mettre ces conseils en application peut vous sembler beaucoup de travail, mais peut être extrêmement utile lorsque vous avez des questions ou rencontrez un nouveau membre de votre équipe soignante.

Maîtriser le stress

Le cancer et le traitement peuvent être stressants. Il est normal de passer par une vaste gamme d'émotions pendant le traitement. Avec la fatigue, il devient encore plus difficile de composer avec les émotions. Cependant, votre santé affective est tout aussi importante que votre santé physique.

Certaines personnes sont tristes ou déprimées en raison des changements causés par le cancer. D'autres se sentent abattues parce que l'avenir leur fait peur. Peu importe ce qui vous stresse, il est important d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.



Ça m'a aidé de me fixer des objectifs, d'avoir des activités que je voulais refaire. M'offrir un bon repas était l'un de mes objectifs. Quand serais-je de nouveau capable de manger un bon hamburger? De boire un bon verre de vin? J'avais hâte de retourner sur le terrain de golf, de pouvoir marcher plus de 100 mètres, même de tondre la pelouse. ~ Pedro

> CONSEILS

- Certaines personnes trouvent utile de parler de leurs émotions avec un conseiller, un intervenant en soins spirituels ou un travailleur social. Parler à quelqu'un qui a vécu une expérience du cancer semblable à la vôtre peut également vous être bénéfique.
- Faites des activités que vous aimez. Trouver du plaisir dans ce que vous faites vous redonnera un sentiment d'emprise.
- Tenez un journal ou commencez un blogue durant le traitement. Écrire vos réflexions et émotions peut atténuer l'anxiété. Un journal est aussi un bon endroit pour noter des émotions positives que vous pouvez relire lorsque vous vous sentez à plat.
- Levez-vous et bougez. L'activité physique régulière, même un exercice très léger, peut vous apporter un mieux-être, vous apaiser et accroître votre sentiment d'être maître de votre destin.

- Apprenez une méthode de relaxation. La méditation, les exercices de respiration profonde et l'imagerie guidée peuvent vous aider à vous détendre. D'autres thérapies complémentaires, comme l'acupuncture, l'hypnose ou le massage peuvent également vous faire du bien.



Je me suis initié à la méditation, que je pratique encore et que j'aime vraiment. Elle vide l'esprit et vide la pensée. Elle m'aide à rester calme dans la journée. Lorsque j'étais malade, j'y avais recours pour m'évader du présent, et me projeter dans l'avenir. ~ Jackson

Admettez que le rétablissement prend du temps. Même si vous n'allez pas bien aujourd'hui, vous pourriez constater qu'à la longue, vous prenez du mieux.

Les symptômes de stress et d'anxiété sont parfois graves. Si le stress vous ronge la plupart du temps, parlez-en à votre équipe soignante, qui pourra vous enseigner des méthodes d'autothérapie, vous diriger vers un thérapeute ou un programme de soutien ou vous prescrire un médicament contre l'anxiété.

Emploi et situation financière

Certaines personnes peuvent continuer à travailler pendant leur traitement, mais d'autres en sont incapables. Réfléchissez à votre situation financière avant de commencer votre traitement. Vous devrez peut-être planifier des façons de subvenir à vos besoins ou à ceux de votre famille. Une absence du travail peut ou non être requise pour vous selon :

- le type de traitement que vous recevez;
- les effets secondaires que vous avez (le cas échéant);
- le type d'emploi que vous occupez;
- vos besoins financiers.

Travail pendant le traitement



J'ai eu des prestations d'invalidité de courte durée, mais elles ont cessé après mon deuxième cycle de chimio et j'ai dû retourner au travail. Mon employeur a été absolument sensationnel. Je lui ai fait un horaire des journées de mon cycle de chimio où je savais que j'étais en forme, et il me faisait travailler ces jours-là. C'est comme ça que je m'en suis sortie financièrement. ~ Diya

De nombreuses personnes sont capables de continuer à travailler pendant le traitement, ce qui peut contribuer à l'estime de soi et rappeler que l'on est un employé, un patron ou un collègue apprécié, et pas seulement une personne atteinte de cancer. Le contact avec les autres et leur soutien au travail peuvent faire du bien.

> CONSEILS

- Planifiez vos traitements en fin de journée ou juste avant la fin de semaine afin d'avoir du temps pour récupérer.
- Explorez des options comme un horaire variable, le télétravail ou d'autres adaptations de votre horaire de travail.
- Réduisez vos heures. Songez à travailler à temps partiel pendant votre traitement.
- Allégez votre charge de travail. Certaines de vos tâches pourraient être réparties entre des collègues.

Absence temporaire du travail



Je voulais travailler, mais je ne le pouvais pas. J'aurais été inutile au travail. J'ai donc passé un an sans travailler et j'ai eu des prestations d'assurance, mais ce n'était pas notre revenu habituel. C'était un budget différent. Nous avons quand même réussi à nous débrouiller. ~ Jackson

Vous devrez peut-être vous absenter du travail pour vous reposer et vous rétablir pendant le traitement et par la suite. Si vous êtes salarié, demandez à votre employeur ou au Service des ressources humaines si vous avez droit à des congés de maladie ou à des congés sans solde.

Il peut être difficile de savoir si ou quand vous pourrez recommencer à travailler. Un retour au travail peu après la fin du traitement peut être souhaitable si vous avez hâte de reprendre votre routine normale ou si vous avez besoin du revenu. Cependant, il faut parfois beaucoup de temps pour se rétablir complètement d'un traitement pour le cancer. Il peut s'écouler des mois avant que vous vous sentiez prêt à reprendre vos activités professionnelles. Vous pourriez décider de travailler à temps partiel ou de changer d'emploi. L'important, c'est de faire ce qui vous convient.

La discrimination est contre la loi

Des personnes atteintes de cancer se heurtent à des problèmes lorsqu'elles essaient de continuer à travailler pendant leur traitement ou lorsqu'elles retournent au travail ou ont un nouvel emploi après le traitement. Si vous croyez avoir été victime de discrimination, communiquez avec la Commission canadienne des droits de la personne de votre province ou territoire en composant le 1 888 214-1090 ou en consultant le site chrc-ccdp.ca.

Votre situation financière

Le cancer aura des répercussions sur votre situation financière, que vous continuiez à travailler ou décidiez de prendre congé. Vous pourriez devoir payer pour obtenir de l'aide à la maison, pour faire garder vos enfants ou pour acheter des médicaments ou traitements non couverts par le régime d'assurance maladie de votre province ou votre régime privé d'assurance maladie.

En raison des dépenses supplémentaires, de la perte de revenu et des dettes qui s'accumulent, vous vous demandez peut-être comment vous allez y arriver financièrement. Commencez par vérifier si vous avez droit à des prestations d'invalidité versées par un régime d'assurance privé ou par votre employeur. Informez-vous des modalités de protection auprès de votre courtier d'assurance ou du Service des ressources humaines. Demandez ce qui sera payé par l'assurance, ce que vous devrez payer vous-même et à

quel moment vous toucherez vos prestations. Par exemple, de nombreuses polices prévoient une période d'attente avant le versement des premières prestations d'invalidité.

Vous pouvez aussi consulter d'autres personnes :

- Un directeur de compte à votre banque, un planificateur ou un conseiller financier personnel peut vous aider à établir votre budget et à décider si vous devez hypothéquer votre maison, retirer des fonds de vos REER ou d'autres placements.
- Un comptable peut vous renseigner sur les dépenses déductibles. Dans votre déclaration d'impôt, vous pouvez réclamer bon nombre de vos frais pour soins médicaux, invalidité et préposés aux soins. Visitez le site Web de l'Agence du revenu du Canada (cra-arc.gc.ca).
- Un travailleur social peut vous renseigner sur les programmes d'aide financière dans votre province ou territoire ou sur les prestations gouvernementales, comme les prestations de maladie de l'assurance-emploi et les prestations d'invalidité du Régime des pensions du Canada. La plupart des hôpitaux et centres d'oncologie ont un travailleur social au sein de leur personnel.
- N'oubliez pas les amis et les parents. Vous connaissez peut-être un teneur de livres, un responsable des prêts ou un comptable qui accepterait volontiers de vous aider à organiser vos finances.

Pour obtenir de l'information sur les services gouvernementaux

Pour obtenir de l'information sur les services gouvernementaux et sur la marche à suivre pour soumettre une demande, communiquez avec Emploi et Développement social Canada au 1 800 0-Canada (1 800 622-6232) ou visitez www.servicecanada.ca.

Obtenir du soutien

« Je ne dirai jamais assez de bien des personnes qui m'ont aidée : les médecins et chirurgiens, l'équipe du centre d'oncologie, mon employeur, mes collègues. Je sais que je ne serais pas passée au travers sans leur soutien. ~ Diya

Il existe de nombreuses ressources pour les personnes atteintes de cancer. Vous n'avez pas à vivre cette expérience seul.

Famille, amis et collectivité

Votre famille, vos amis et des membres de votre collectivité peuvent vous soutenir moralement en étant là et en vous écoutant. Ils peuvent aussi vous fournir une aide pratique pour vous faciliter la vie, comme voir aux tâches ménagères, tondre la pelouse, préparer des repas, s'occuper des enfants et promener le chien.

Si vous avez du mal à demander ou à accepter de l'aide, rappelez-vous que bien des gens autour de vous veulent vraiment vous soutenir. Les gens ne savent pas toujours quoi faire lorsque quelqu'un est malade et en vous donnant un coup de main, ils ont une occasion de se sentir utiles.

« J'ai des amies qui m'ont proposé de venir faire la lessive, le ménage et tout le reste. Si c'était à recommencer, je serais plus disposée à accepter de l'aide. Vraiment, si quelqu'un veut venir et faire votre lessive, étendez-vous sur le sofa et laissez-le faire votre lessive. Ce n'est pas la fin du monde. ~ Christa

Votre équipe soignante peut aussi vous renseigner sur les services de soutien qui existent dans votre collectivité.

Conseillers

Si vous avez du mal à composer avec le cancer et son traitement, vous gagneriez peut-être à parler avec un conseiller comme un psychologue, un psychiatre, un intervenant en soins spirituels, une infirmière ou un travailleur social. Certains centres d'oncologie

offrent des consultations gratuites aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches. Demandez à un membre de votre équipe soignante si vous avez accès à des services de consultation.

Autres sources de soutien

Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien ou d'échanger avec un survivant du cancer en personne, au téléphone ou en ligne. Parler à d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires peut vous faire beaucoup de bien. Essayez plus d'une option pour voir laquelle fonctionne le mieux pour vous.



J'ai vraiment commencé à avoir hâte à ma chimio à l'hôpital toutes les trois semaines, parce que j'ai rencontré un noyau de personnes qui suivaient toutes un traitement pour différents types de cancer. Nous étions là toutes les trois semaines et, parce que nous voulions en être certains, nous choisissons délibérément les mêmes jours afin de pouvoir être ensemble. C'était ma petite équipe de soutien. C'est là que j'ai eu de vraies conversations, avec les autres patients. ~ Jackson

Parler à quelqu'un qui est passé par là

Si vous voulez parler à une personne qui a vécu une expérience de cancer semblable à la vôtre, vous pouvez entrer en contact par téléphone avec un bénévole spécialement formé qui saura vous écouter, vous apporter de l'espoir et vous suggérer des idées pour faire face à la situation – toujours avec le point de vue d'une personne qui est elle aussi passée par là.

Inscrivez-vous à ce programme gratuit à match.cancer.ca ou appelez-nous au 1 888 939-3333.

Vous souhaitez échanger en ligne avec quelqu'un?

Si vous désirez vous joindre à notre communauté en ligne, visitez ParlonsCancer.ca. Vous pourrez lire des nouvelles, vous joindre à des groupes de discussion, obtenir du soutien et aider les autres en même temps. Vous y trouverez des personnes attentionnées et dévouées.

À l'intention de l'aidant

Le cancer ne touche pas seulement la personne qui en est atteinte. En tant qu'aidant, vous pourriez vous sentir dépourvu ou dépassé et ne pas savoir ce que l'on attend de vous. La capacité de bien communiquer avec la personne atteinte de cancer vous sera utile. Il est également important de prendre soin de vous-même.

Votre aide peut prendre de nombreuses formes. Vous pouvez être là pour les activités quotidiennes, comme conduire votre proche chez le médecin ou préparer les repas. Vous pouvez prodiguer des soins physiques, comme le bain et l'habillement. Vous aurez aussi à aider votre être cher à vivre avec les émotions qui surgissent pendant cette période.

Une bonne communication entre vous deux, en vous parlant honnêtement, peut aider.

> **CONSEILS** à suivre pour bien communiquer

- Soyez attentif. Lorsque la personne atteinte du cancer désire parler, écoutez-la. Essayez d'entendre ce qu'elle veut dire, mais sans réussir à le dire. Vous pouvez vérifier si vous l'avez bien comprise, en disant par exemple : « J'ai l'impression que tu essaies de dire que... Est-ce exact? ».
- Il n'y a rien de mal au silence. Il n'est pas toujours nécessaire de parler. Une personne peut arrêter de parler parce qu'elle pense à quelque chose de délicat. Vous pourriez simplement lui tenir la main. À d'autres moments, il est inutile de dire quoi que ce soit. Votre présence suffit.
- Dites ce que vous ressentez. Vous avez le droit de dire des choses comme : « Je trouve difficile d'en parler » ou « Je ne sais pas quoi dire ». Vos besoins, émotions et inquiétudes sont différents de ceux de la personne dont vous prenez soin, mais ils sont tout aussi importants. Confiez-vous à la personne dont vous prenez soin ou à quelqu'un d'autre.

- Riez un peu. La personne atteinte de cancer ne veut pas parler constamment de sa maladie. Il est permis de regarder ensemble un film drôle ou une comédie à la télé et de profiter de la vie, même quand quelqu'un est malade.

Prenez soin de vous-même



S'il y avait quelque chose comme un souper de Noël, au lieu de rester à la maison, devoir être avec moi tout le temps et d'être désolée pour moi, ma femme a fini par être à l'aise de sortir sans moi. Il lui a fallu un certain temps pour s'y habituer, mais elle a ensuite constaté que ça ne me dérangeait pas et que j'allais dormir de toute façon. On pense toujours aux patients, mais les proches du patient sont concernés eux aussi. ~ Jackson

Les aidants sont souvent si concentrés sur la personne dont ils prennent soin qu'ils oublient de prendre soin d'eux-mêmes. Il est important que vous fassiez aussi attention à votre propre santé affective et physique. Vous ne pouvez prodiguer de bons soins que si vous prenez également soin de vous-même.

> CONSEILS à suivre pour prendre soin de vous-même

- Essayez de rester en santé. Mangez bien. Buvez beaucoup d'eau. Dormez suffisamment. Faites une sieste de temps à autre si vous en avez besoin.
- Ayez vos propres bilans de santé et pensez à prendre vos propres médicaments.
- Faites de l'exercice tous les jours. Une simple promenade à l'extérieur est bénéfique autant pour l'esprit que pour le corps.
- Accordez-vous un moment de répit et faites quelque chose juste pour vous. Lisez, prenez un bain relaxant ou regardez un film. Choisissez une activité qui vous plaît.
- Acceptez l'aide des autres. Vous n'avez pas à vous charger de tout. Des membres de la famille et des amis peuvent faire les emplettes, garder les enfants, voir aux tâches ménagères ou préparer un repas.

- Allez sur Internet et recherchez des « calendriers coup de main » pour planifier les tâches et les visites de chacun.
- Acceptez vos émotions. Il est normal de se sentir stressé, coupable, fâché, triste, etc., lorsqu'on prend soin d'une personne atteinte de cancer. En parler à votre famille, à des amis ou à un thérapeute professionnel peut vous faire du bien.
- Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Échangez avec d'autres en vous joignant à un groupe de soutien ou parlez à un autre aidant en personne, au téléphone ou en ligne.

Vous voulez en savoir plus?

Lisez notre brochure *Faire face au cancer : Un guide à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs aidants* pour obtenir d'autres conseils afin de mieux gérer la situation.



Après le traitement





Durant le traitement, nous sommes occupés. Nous avons nos rendez-vous, on prend soin de nous, nous faisons ceci et cela et nous savons quelle sera la prochaine étape. Notre vie entière tourne autour de cette maladie, non? Et puis, tout d'un coup, c'est comme si on nous disait : « Très bien, c'est fini. Au revoir et ayez une belle vie. » ~ Christa

Lorsque votre traitement tirera à sa fin, vous aurez hâte de reprendre une vie normale. Mais vous remettre sur pied peut demander du temps. La fin du traitement suscite souvent de vives émotions, entre autres le soulagement, la joie, la peur, l'incertitude et l'anxiété. À un moment donné, la fin du traitement vous réjouira et vous vous sentirez d'attaque pour continuer ce que vous aviez mis sur la glace. L'instant d'après, vous serez envahi par la peur et un sentiment d'abandon, sans médecin ni infirmière à qui parler. Il s'agit d'une réaction normale. Soyez patient envers vous-même et donnez-vous du temps pour trouver la meilleure façon de maîtriser ces émotions.



Je vais encore voir les membres du personnel infirmier. Chaque fois que j'y vais pour un rendez-vous de suivi, j'entre dans la clinique et je bavarde, et je leur apporte une boîte de chocolats à Noël. Ils ont été une part importante de ma vie et, oui, je veux les voir. Et je crois que c'est bon pour eux aussi. Je crois qu'ils aiment voir les résultats de leurs soins.
~ Jackson

La fin du traitement ne rime pas avec difficultés pour tout le monde, mais bon nombre de personnes ont du mal à se remettre en route. Savoir à quoi s'attendre après le traitement peut vous aider, vous et votre famille, à remédier aux problèmes qui peuvent surgir et à apporter tous les changements qui s'imposent. Pour vous préparer à la fin du traitement :

- Demandez à votre médecin ce qui peut vous attendre après le traitement. Sachez quels changements ou quels effets secondaires à long terme peuvent avoir des répercussions sur votre vie quotidienne.

- Échangez avec d'autres personnes qui sont passées par là. Parler à d'autres survivants du cancer après le traitement peut vous faire énormément de bien. De nombreuses personnes trouvent utile de se joindre à un groupe de soutien.

Mettez tous vos professionnels de la santé au courant de vos antécédents de cancer

Si vous voyez des professionnels de la santé autres que vos spécialistes du cancer (dentistes, diététistes ou praticiens de thérapies complémentaires, par exemple), il est très important de leur dire que vous avez eu un cancer, car ils pourraient devoir modifier en conséquence les décisions qu'ils prennent quant aux soins à vous offrir.

Lorsque le traitement sera terminé, donnez-vous du temps pour vous remettre des bouleversements physiques et affectifs. Laissez aussi un temps d'adaptation aux amis, aux membres de la famille et aux aidants. Les amis et membres de la famille s'imaginent parfois que tout redevient normal et que vous pouvez simplement aller de l'avant. Gardez à l'esprit que les gens de votre entourage peuvent ne pas se rendre compte de ce que vous vivez. Ils peuvent être incapables de comprendre à quel point le cancer et le traitement vous ont perturbé, et que votre rétablissement prend du temps.

Si vous êtes à l'aise de le faire, parlez-en à vos proches, amis et collègues. Ils pourront ainsi mieux comprendre comment vous vous sentez.



Pendant une longue période, il y a des jours où l'on est fatigué et d'autres où l'on se sent vraiment mal. Parfois, on se sent presque coupable parce que les gens ne comprennent pas. C'est bien toi que je vois et que j'entends, et, oh, tu n'as plus le cancer, alors qu'est-ce qui ne va pas avec toi? Pourquoi ne peux-tu pas faire ceci? Pourquoi ne peux-tu pas faire cela? Pourquoi es-tu allongée sur ton sofa? Je crois que plus de gens doivent être conscients que reprendre une vie normale et guérir d'un cancer est plus long que le traitement en tant que tel. ~ Christa

Soins de suivi

Lorsque votre traitement sera terminé, vous aurez probablement des examens réguliers afin que votre état de santé soit surveillé et que tout problème, médical ou autre, soit décelé et traité tôt. Les soins de suivi vous aident, vous et votre équipe soignante, à suivre l'évolution de votre état de santé et votre rétablissement. Au début, c'est l'un des spécialistes de votre équipe soignante qui pourrait assurer les soins de suivi. Plus tard, ce pourrait être votre médecin de famille.



Je suis maintenant plus attentif à mon corps, et je vais voir mon médecin si quelque chose ne me semble pas normal et m'incomode, alors qu'avant d'avoir le cancer, je me serais probablement dit : « Oh, ça va passer ». ~ Pedro

Le calendrier des visites de suivi diffère d'une personne à l'autre. Les visites pourraient être fréquentes dans la première année suivant la fin du traitement, et s'espacer par la suite. Si de nouveaux symptômes apparaissent ou si des symptômes persistent une fois le traitement terminé, vous devez tous les signaler sur-le-champ à votre médecin sans attendre votre prochaine visite prévue. Selon le type de cancer que vous avez eu, vous devrez peut-être subir des analyses de sang, des radiographies, des examens d'imagerie ou d'autres examens médicaux.

Votre médecin vous examinera et vous demandera comment vous allez. Dites-lui comment vous vous sentez mentalement et physiquement. Parlez-lui de tous les effets secondaires qui sont encore présents.

Informez votre médecin :

- des nouveaux médicaments que vous prenez (y compris des produits vendus sans ordonnance tels qu'analgésiques, laxatifs et suppléments nutritionnels);

- des produits à base d'herbes médicinales, des produits de santé naturels et des autres thérapies complémentaires que vous songez à essayer;
- des changements à votre mode de vie que vous avez apportés ou que vous aimeriez apporter avec de l'aide, comme cesser de fumer, faire de l'exercice ou bien manger;
- des nouveaux médecins ou spécialistes que vous avez commencé à voir.



J'avais mes rendez-vous tous les trois mois pour les soins de suivi, et on vient de m'inscrire au programme de suivi tous les six mois. J'aime penser que je ne suis pas nerveux avant les rendez-vous, mais je le suis. Je le suis. ~ Jackson

Questions à poser sur les soins de suivi

- Qui s'occupera de mes soins de suivi?
- Où devrai-je aller pour les soins de suivi?
- À quelle fréquence verrai-je le médecin?
- Quels sont les symptômes que je devrai surveiller?
- Qu'est-ce que je dois vous signaler sans attendre?
- Quels autres effets secondaires à long terme pourrais-je avoir? Y a-t-il un traitement pour les maîtriser?
- Quel sera le rôle de mon médecin de famille?
- Que puis-je faire pour réduire le risque de récurrence du cancer?

Lorsque le cancer est incurable

Lorsque le cancer ne peut être guéri, l'orientation des soins change. Un patient peut alors recevoir une chimiothérapie ou un autre traitement médicamenteux qui améliore son bien-être. Des médicaments peuvent être administrés pour atténuer la douleur, les nausées, l'essoufflement ou d'autres symptômes.

Vous voulez en savoir plus?

Notre brochure *Le cancer avancé* est destinée aux patients et à leurs aidants dans les cas où un cancer a peu de chances d'être guéri.

Effets secondaires tardifs et à long terme

Il faut parfois beaucoup de temps pour se remettre des effets d'un traitement du cancer, tant sur le plan physique qu'affectif. Certains effets secondaires disparaissent rapidement. D'autres, appelés effets à long terme, peuvent mettre des semaines, des mois et même des années à disparaître. Certaines personnes ont des effets secondaires qui deviennent permanents. D'autres ont des effets tardifs, c'est-à-dire des troubles qui apparaissent longtemps après la fin du traitement.

Votre équipe soignante peut vous expliquer les effets tardifs ou à long terme auxquels vous devez vous préparer, et vous indiquer qui peut vous aider à les atténuer. Voici les effets tardifs ou à long terme que vous pourriez avoir :

- fatigue
- troubles de la fertilité
- problèmes cardiaques
- problèmes pulmonaires
- lymphœdème (enflure dans certaines parties de votre corps)
- troubles de mémoire et de concentration
- perte de masse osseuse (ostéoporose)
- cancers secondaires

Le risque d'effets secondaires permanents, tardifs ou à long terme dépend du type de cancer que vous avez eu, de son stade et du traitement que vous avez reçu. Chaque cas est unique. Une personne ayant souffert du même type de cancer et suivi le même traitement qu'une autre peut se rétablir plus lentement ou plus rapidement. Vous pourriez avoir des effets secondaires que d'autres n'ont pas. Votre corps réagira au traitement et se rétablira à sa façon.



Cinq ans plus tard, ce n'est pas fini. J'ai un chimiocerveau, et je n'ai plus la mémoire que j'avais. Je ne peux pas patiner à cause de ma jambe. Je ne peux pas transporter quoi que ce soit quand je monte ou descends un escalier. La chimio a créé une nouvelle normalité et ce que je dois faire, c'est m'y adapter et ne pas m'apitoyer sur ce que j'ai perdu, mais plutôt célébrer où j'en suis et continuer de gagner. ~ Pedro

Certains effets secondaires tardifs ou à long terme peuvent être aggravés par des troubles de santé qui existaient avant le diagnostic du cancer, comme le diabète, l'arthrite ou un problème cardiaque. Il est important de demander une aide médicale pour tous les problèmes de santé que vous pourriez avoir.

Les effets secondaires tardifs et à long terme peuvent causer des émotions intenses. Trouver le meilleur moyen de les surmonter peut prendre du temps et de la patience.

Vous voulez en savoir plus sur la vie après le traitement?

Notre brochure *La vie après un traitement contre le cancer* peut vous renseigner sur les effets secondaires tardifs et à long terme et sur les saines habitudes de vie après un traitement contre le cancer.



Se remettre en route





J'ai traversé une période où je me demandais ce qui n'allait pas avec moi, puis j'ai compris que j'étais en deuil. Je pleurais la perte de ma vie d'avant le cancer. Il faut du soutien lorsque la vie reprend son cours après le cancer, parce qu'elle n'est plus la même. Est-elle meilleure? Est-elle pire? J'ai choisi de la rendre meilleure, mais c'est une transition difficile. ~ Christa

Maintenant que le traitement est terminé, donnez-vous du temps pour vous remettre des bouleversements physiques et affectifs.

La vie après un traitement du cancer est une période d'adaptation et de changement. Il pourrait y avoir des fluctuations entre le positif et le négatif, le soulagement et la peur, la joie et le deuil. Vous pourriez avoir de nouveaux centres d'intérêt et une nouvelle attitude à l'égard de la vie. Dans les moments de doute, rappelez-vous que la vie après un traitement du cancer est un processus, non un événement. Il faut du temps pour faire la paix avec tout ce qui vous est arrivé et avec les incertitudes de l'avenir.

Votre expérience du traitement a été unique et vous est propre, et votre façon de vous adapter à la vie après le traitement le sera tout autant. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise perception de l'impact du cancer sur votre vie. Le défi des survivants est de célébrer les joies du présent et de continuer leur vie - et de reconnaître quand ils ont besoin d'aide et d'en demander.



J'ai pris quelques décisions très tôt. Et la décision probablement la plus importante que j'aie prise, c'est que si je survivais et que je m'en remettait, j'allais redonner. J'ai voulu redonner aux organismes de lutte contre le cancer et aux personnes atteintes de cancer partout où je le pouvais. Je me suis aussi fait faire un tatouage sur l'avant-bras. Il me rappelle d'où je viens, cette deuxième chance de la vie. ~ Jackson

Ressources



Société canadienne du cancer

Nous sommes là pour vous.

Quand vous avez des questions sur le traitement, le diagnostic, les soins ou les services, nous vous aidons à trouver des réponses.

Composez notre numéro sans frais 1 888 939-3333.



Posez à un spécialiste en information sur le cancer vos questions sur le cancer. Communiquez avec nous par téléphone ou par courriel à info@sic.cancer.ca.



Communiquez avec notre communauté en ligne pour discuter avec d'autres personnes, obtenir du soutien et aider les autres. Visitez parlonscancer.ca.



Explorez la source d'information en ligne la plus fiable sur tous les types de cancer.

Visitez cancer.ca.

Nos services sont gratuits et confidentiels. Plusieurs sont offerts en d'autres langues grâce à des interprètes.

Donnez-nous votre opinion

Envoyez-nous un courriel à cancerinfo@cancer.ca et dites-nous comment nous pouvons améliorer cette brochure.



Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour obtenir de l'information à jour sur le cancer et sur nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Cchimiothérapie et autres traitements médicamenteux : Guide pratique*. Société canadienne du cancer, 2016.