



Société  
canadienne  
du cancer

# Radiothérapie

*Guide pratique*



1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

La Société canadienne du cancer aimerait remercier les personnes qui nous ont fait connaître leur histoire. Pour protéger leur vie privée, et avec leur permission, nous avons changé leur nom.

## Table des matières

3	<b>Avant-propos</b>
4	<b>Collaborer avec l'équipe soignante</b>
4	Connaître les membres de l'équipe soignante
6	Communiquer avec l'équipe soignante
10	Questions à poser à propos de la radiothérapie
11	<b>Qu'est-ce que la radiothérapie?</b>
13	Radiothérapie externe
16	Radiothérapie interne
16	> <i>Traitement par curiethérapie</i>
17	> <i>Traitement par radio-isotopes</i>
19	Essais cliniques
21	<b>Atténuer les effets secondaires généraux de la radiothérapie</b>
22	Dépression
23	Fatigue
26	Perte de cheveux ou de poils
27	Perte d'appétit
28	Nausées
29	Problèmes cutanés
31	<b>Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers le cerveau</b>
31	Modifications de la façon de penser ou d'agir
32	Perte d'audition ou maux d'oreille
32	Enflure du cerveau (œdème)
34	<b>Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers la tête et le cou</b>
34	Sécheresse de la bouche
35	Perte d'audition ou maux d'oreille
35	Ulcères de la bouche ou de la gorge
36	Difficulté à avaler
37	Altération du goût
38	Caries dentaires
39	Changements de la voix

<b>40</b>	<b>Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers le thorax</b>
40	Modifications des seins
40	Problèmes pulmonaires
41	Difficulté à avaler
<b>43</b>	<b>Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers l'estomac et l'abdomen</b>
43	Problèmes digestifs
<b>45</b>	<b>Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers le bassin</b>
45	Problèmes de vessie
46	Problèmes intestinaux
47	Dysfonctionnement érectile
48	Problèmes de fertilité
49	Ménopause
50	Rétrécissement du vagin
<b>51</b>	<b>La vie quotidienne pendant le traitement</b>
51	S'adapter au changement
53	Apprendre à gérer le stress
55	Demeurer actif
56	Bien s'alimenter
56	Travail
57	> <i>Travail pendant le traitement</i>
58	> <i>Absence temporaire du travail</i>
59	> <i>Questions financières</i>
60	Obtenir du soutien
63	Sexualité
<b>64</b>	<b>Après le traitement</b>
65	Soins de suivi
67	Effets secondaires tardifs et à long terme
<b>69</b>	<b>Aller de l'avant</b>
<b>71</b>	<b>Ressources</b>
71	Société canadienne du cancer

## Avant-propos

Cette brochure s'adresse aux personnes qui ont un cancer et qui s'appêtent à entreprendre une radiothérapie. Vous pouvez vous en servir comme d'un guide, pour :

- parler à votre équipe soignante
- vous préparer à votre traitement de radiothérapie
- faire face aux effets secondaires
- prendre soin de vous pendant et après le traitement

Pour certaines personnes, l'information présentée ici sera suffisante. Pour d'autres, elle sera plutôt un point de départ. D'une manière ou d'une autre, elle vous sera utile, à vous ainsi qu'à vos proches, pour vous préparer aux prochaines étapes et vous assurer de recevoir tous les soins et le soutien nécessaires.

Vous trouverez dans cette brochure des témoignages de Canadiens qui se sont trouvés dans la même situation que vous. Leur expérience ne sera pas nécessairement identique à la vôtre, mais nous avons voulu partager ici leurs propos afin de vous rappeler que vous n'êtes pas seul.



*Quand on est plongé dans quelque chose comme ça, il est tout naturel de se sentir effrayé et inquiet – c'est humain, et le contraire ne serait pas normal. Mais il y a six ans et demi, j'aurais aimé savoir que je me sentirais vraiment bien aujourd'hui – après être passé par la chirurgie et la radiothérapie ~ Adam*

## Collaborer avec l'équipe soignante

Quand on est traité pour un cancer, on fait partie d'une équipe. Dites-vous que vous n'êtes pas seul. Votre équipe est là pour répondre à vos questions et vous aider à prendre des décisions. Elle peut vous aider à vous y retrouver dans le système de santé et à faire face aux effets physiques et émotionnels de la maladie et du traitement.



« *J'ai toujours senti qu'on prenait bien soin de moi. Je me sentais en confiance avec toute l'équipe. Vers la fin de mon traitement, je me suis dit que je m'ennuierais de cet endroit et que tous ces gens allaient me manquer, parce qu'ils formaient en quelque sorte une famille.* ~ Adalene

### Connaître les membres de l'équipe soignante

Votre équipe soignante réunit des professionnels qui travaillent de concert pour traiter votre cancer. Vous verrez peut-être certains membres de l'équipe à chacune de vos visites à l'hôpital ou au centre d'oncologie, et d'autres une seule fois. Mais toutes ces personnes sont là pour la même raison : vous aider. Vous devriez être consulté et informé à chaque étape de votre traitement.

Votre équipe pourra inclure ces spécialistes en radiothérapie :

Le radio-oncologue est un médecin spécialisé dans le traitement du cancer au moyen de la radiation. La première visite a souvent lieu chez un radio-oncologue qui supervisera votre traitement en étroite collaboration avec le reste de votre équipe soignante.

L'infirmière en radio-oncologie vous prodigue des soins pendant vos séances de radiothérapie. Son rôle est de vous parler de votre traitement, de voir comment vous vous sentez et de vous aider à atténuer tout effet secondaire.

Le dosimétriste planifie la quantité (ou dose) de radiation qui vous sera administrée d'après votre plan de traitement. Il travaille de très près avec le radio-oncologue et le physicien médical, mais il se peut que vous n'avez pas à le rencontrer.

Le physicien médical collabore avec votre radio-oncologue pour préparer votre traitement de radiothérapie. Il veille à ce que la dose de radiation administrée et l'équipement de radiothérapie soient sécuritaires.

Le radiothérapeute participe à la planification et au déroulement de vos séances de traitement. Vous le verrez à chacune de vos visites.



*Je dois dire que ces techniciens sont formidables. D'une journée à l'autre, ils se souvenaient de moi. Ils ne m'ont jamais fait sentir que ma situation était meilleure ou pire que celle d'une autre personne... Lorsqu'on se présente la première fois, ils sont conscients que vous nagez dans l'inconnu et que vous êtes à bout de nerfs. ~ Candra*

D'autres personnes peuvent aussi s'ajouter à votre équipe soignante pour vous soutenir pendant et après votre radiothérapie :

- Le psychologue, le travailleur social ou le thérapeute discutera avec vous de ce que vous ressentez intérieurement.
- Le physiothérapeute et l'ergothérapeute vous aideront à récupérer votre capacité de mouvement ou votre forme physique après le traitement, de sorte que vous puissiez reprendre votre travail ou vos activités quotidiennes.
- La diététiste pourra vous conseiller pour avoir la meilleure alimentation possible pendant, durant et après votre radiothérapie.
- Votre médecin de famille pourrait aussi être impliqué dans vos soins contre le cancer.

Si vous suivez une chimiothérapie en même temps que votre radiothérapie, votre équipe soignante pourrait aussi inclure un oncologue médical. Il s'agit d'un médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement du cancer.



*Faites appel à tous les services offerts, quel que soit l'endroit où vous êtes traité. Parlez à tous les professionnels – les diététistes, les thérapeutes, etc. Il existe une foule de services et de moyens pour vous aider à mieux comprendre ce qui se passe. ~ Lin*

## **Communiquer avec l'équipe soignante**

Les personnes qui composent votre équipe soignante sont des spécialistes de la radiothérapie et du cancer. Mais l'expert en ce qui vous concerne, c'est vous-même. Aidez les membres de votre équipe à mieux vous connaître, vous, au-delà du type de cancer dont vous êtes atteint. Par exemple, précisez la quantité d'information qu'il vous faut. En désirez-vous davantage ou en recevez-vous trop?

Vous voudrez peut-être que les membres de votre équipe soignante soient au courant de certains détails de votre vie personnelle, 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. Informez-les de votre intention de continuer à travailler ou de poursuivre vos études durant votre traitement, ou encore de prendre part à des activités spéciales que vous aviez prévues, comme un voyage, un mariage ou une remise de diplôme.

Si certaines pratiques culturelles ou spirituelles sont importantes pour vous, dites-le à votre équipe soignante. Si vous préférez communiquer dans une autre langue, demandez un interprète. Si aucun interprète n'est disponible pendant votre visite, faites-vous accompagner d'un proche qui pourra traduire pour vous.

Soyez honnête, ouvert et direct avec les membres de votre équipe soignante. Dites-leur comment vous vous sentez. Faites-leur part de

toutes vos craintes ou inquiétudes au sujet de la radiothérapie ou de ses effets secondaires, afin qu'ils puissent vous aider.



*Il ne faut pas hésiter à demander – levez la main, posez des questions. Ce n'est pas le moment d'être gêné, vous en avez déjà assez sur les épaules comme ça. ~ Candra*

Les médecins et les autres membres de l'équipe soignante doivent aussi partager de l'information avec vous. Leur travail consiste, entre autres, à vous parler dans des termes faciles à comprendre afin que vous puissiez prendre vos décisions en toute connaissance de cause. Ils doivent vous expliquer clairement toutes les options thérapeutiques possibles, de même que les effets bénéfiques et les risques de chacune. Demandez-leur de répéter leurs explications s'il le faut.

Décider du type de traitement à suivre n'est pas nécessairement facile, mais en général il est possible de prendre un temps de réflexion pour bien examiner vos options. S'il vous semble que les choses vont trop vite, demandez à votre équipe soignante à quel moment il est préférable de commencer le traitement. Vous êtes libre d'accepter ou de refuser tout traitement qui vous est proposé, mais il est bon que votre équipe soignante soit au courant de vos préoccupations afin de pouvoir vous faire les meilleures recommandations.

Il faudra peut-être du temps pour établir de bonnes relations avec votre équipe soignante. Si un membre de cette équipe n'est pas facile d'approche ou que la relation ne fonctionne pas, dites-le à cette personne ou faites-en part à un autre membre de l'équipe avec qui vous êtes à l'aise.



*Je ne suis pas du genre à changer de médecin. Mais c'est simplement que le contact n'a pas été bon. Je suis partie en larmes, encore plus bouleversée qu'avant d'arriver... j'ai donc suivi mon instinct. Après tout, c'est ma vie que je confie à ces gens-là. J'ai senti que le courant passait beaucoup mieux avec l'autre médecin. ~ Adalene*

Il se peut que le cancer et son traitement suscitent chez vous bien des craintes, des incertitudes et des questions. Vous voudrez peut-être alors connaître le point de vue d'un autre médecin, c'est-à-dire obtenir un deuxième avis.

Certaines personnes trouvent difficile de dire à leur médecin qu'elles aimeraient obtenir un deuxième avis. Et pourtant, cela arrive couramment, et la plupart des médecins sont à l'aise avec cette pratique. Le vôtre pourrait même vous suggérer de procéder ainsi et de demander l'opinion d'un autre médecin avant d'arrêter votre décision sur le traitement à suivre.

Soyez franc avec votre médecin si vous souhaitez consulter un autre professionnel avant de décider de votre traitement. Il pourra vous diriger vers un autre médecin et lui transmettre une copie de votre dossier médical afin de l'aider à formuler ses recommandations.

### ***Pendant vos visites***

- Posez toutes les questions qui vous viennent à l'esprit. Si vous ne comprenez pas tout à fait ce qu'on vous dit, demandez au médecin ou à l'infirmière de vous l'expliquer. Reformulez la réponse dans vos propres mots afin de vous assurer d'avoir bien saisi.
- Notez tout par écrit ou demandez à quelqu'un de vous accompagner et de prendre des notes pour vous. Apportez au besoin votre tablette ou votre bloc-notes électronique.
- Procurez-vous de la documentation sur papier ou demandez où la trouver en ligne. Les fiches d'information ou les brochures explicatives qui sont écrites en langage clair et illustrées vous aideront à vous souvenir des renseignements importants lorsque vous serez de retour à la maison.
- Informez votre médecin ou infirmière de tout changement survenu depuis votre dernière visite. Il est important de les mettre au courant si vous éprouvez de nouveaux symptômes, que votre état de santé change ou que vous prenez de nouveaux médicaments. Si vous ne leur en parlez pas, ils ne pourront pas deviner.

- Demandez à qui vous devez vous adresser si vous avez d'autres questions, et qui contacter en cas d'urgence ou si vous éprouvez des effets secondaires inattendus. Sachez également comment contacter quelqu'un en dehors des heures de bureau.



*Faites-vous toujours accompagner par quelqu'un aux rendez-vous importants, sinon vous allez oublier des choses. Si quelque chose vous échappe, ce qui risque fort d'arriver, cette autre personne pourra vous rafraîchir la mémoire. N'ayez pas peur de poser des questions. Il n'y a pas de question stupide. ~ Adalene*

### **Après vos visites**

- Récapitulez la visite pour vous aider à retenir tout ce qui a été dit. Révisez vos notes et discutez ensemble de la visite avec la personne qui vous accompagnait.
- Dressez une liste des nouvelles questions que vous aimeriez poser ou des questions que vous avez oublié de poser.
- Conservez les renseignements importants (résultats d'analyse, dates de rendez-vous, directives, adresses et numéros de téléphone) au même endroit afin de les retrouver facilement, par exemple dans un cartable à anneaux ou une chemise-accordéon avec séparateurs. Ou encore, classez-les dans des dossiers sur votre tablette électronique ou votre ordinateur portable.
- Ayez toujours sur vous les numéros de téléphone des personnes à appeler s'il y a une urgence ou si vous commencez à éprouver des effets secondaires nouveaux ou inattendus.

## Questions à poser à propos de la radiothérapie

Voici quelques-unes des questions que vous voudrez peut-être poser à votre équipe soignante avant d'entreprendre votre traitement :

- Combien de temps durera ce traitement?
- Quelles sont les chances que le traitement fonctionne? Comment saurons-nous qu'il est efficace?
- Que fera-t-on si le traitement n'est pas efficace?
- Quels sont les risques et les effets secondaires de ce traitement? Y a-t-il des effets secondaires permanents?
- En quoi ce traitement affectera-t-il mes activités normales?
- Existe-t-il des essais cliniques pour le type de cancer dont je suis atteint?
- Quelles précautions dois-je prendre pendant et après ma radiothérapie?

# Qu'est-ce que la radiothérapie?

La radiation est une forme d'énergie qui se déplace dans l'espace.

Présente de façon naturelle, elle est créée par le soleil et les étoiles de même que par le sol et la pierre, mais elle peut aussi être produite par des machines. On l'utilise à faibles doses, entre autres pour des examens radiographiques (rayons X), qui permettent d'obtenir des images de l'intérieur du corps. À des doses plus élevées, la radiation peut servir à traiter le cancer.



De nombreuses personnes atteintes de cancer auront des traitements de radiothérapie. Celle-ci peut avoir différents objectifs :

- traiter le cancer, utilisée seule ou en association avec d'autres traitements
- réduire la taille d'une tumeur avant une intervention chirurgicale
- détruire les cellules cancéreuses qui n'auraient pas été enlevées lors de la chirurgie
- atténuer les symptômes et améliorer la qualité de vie

## ***Mode d'action de la radiothérapie***

La radiothérapie empêche les cellules cancéreuses de se développer et de se multiplier. En s'attaquant à répétition aux cellules cancéreuses, la radiothérapie peut réduire la taille d'une tumeur ou même l'éliminer complètement.

La radiothérapie peut toutefois endommager les cellules normales. Le but de la radiothérapie est d'administrer une dose suffisante de radiation pour détruire toutes les cellules cancéreuses sans toutefois empêcher les cellules normales de se rétablir.

Les dommages aux cellules normales causent des effets secondaires, qui peuvent se manifester à tout moment pendant ou après le traitement.

### ***Planification du traitement***

Votre plan de traitement correspond à la quantité de radiation que vous recevrez et au nombre de séances de traitement qui seront nécessaires au cours d'une période déterminée. Un radio-oncologue, en collaboration avec d'autres membres de votre équipe soignante, vous expliquera quel est le meilleur traitement pour vous. Votre plan dépendra :

- du type de cancer
- de la taille de la tumeur et de sa localisation
- de la sensibilité de la tumeur à la radiothérapie
- de la manière dont les cellules normales peuvent récupérer
- des autres traitements que vous avez reçus ou recevrez
- de votre état de santé général

### ***Types de radiothérapie***

Le type de radiothérapie utilisée fait aussi partie de votre plan de traitement. Il existe deux façons d'administrer la radiation :

La radiothérapie externe consiste à diriger un rayonnement provenant d'une source située à l'extérieur du corps, à partir d'un appareil.

La radiothérapie interne provient de sources placées à l'intérieur de l'organisme. La curiethérapie utilise des implants ou des applicateurs (ou les deux) pour diffuser la radiation directement dans la tumeur ou dans une partie du corps. Le traitement radio-isotopique permet de distribuer la dose de radiation dans tout l'organisme en la faisant circuler par le sang.

## **Radiothérapie externe**

La radiothérapie externe utilise un appareil qui dirige des rayons de haute énergie, à travers la peau, vers la partie du corps où se trouve le cancer. Il s'agit du type de radiothérapie le plus couramment utilisé pour traiter la maladie. Les appareils peuvent différer selon les types de radiothérapie externe, mais ils fonctionnent tous selon le même principe.

Vous ne verrez pas le rayonnement et vous ne le sentirez pas non plus. La radiothérapie externe n'est pas douloureuse et ne vous rendra pas radioactif.

On peut recourir à la radiothérapie externe pour traiter n'importe quelle partie du corps. Le type qui sera choisi pour vous dépendra du cancer dont vous êtes atteint et de sa localisation. Il est également possible d'utiliser plus d'un type de radiothérapie externe, en association.

### ***Déroulement d'une radiothérapie externe***

Vous devrez probablement vous rendre plusieurs fois au service de radiothérapie de votre centre d'oncologie pour recevoir votre traitement de radiothérapie externe. Vous serez habituellement traité en tant que patient externe, ce qui signifie que vous ne passerez pas la nuit à l'hôpital.

Chaque séance peut durer de 15 à 30 minutes, ou plus. Même si l'administration de la dose de radiothérapie externe ne nécessite que quelques minutes, l'équipe soignante doit prendre le temps de préparer l'équipement et de vous installer dans la bonne position.

En général, le traitement est administré quotidiennement (du lundi au vendredi), durant une à huit semaines de suite. Vos séances pourraient avoir lieu une ou deux fois par jour, ou encore un jour sur deux. C'est votre plan de traitement qui déterminera le nombre de séances.

## Planification du traitement

Il est habituellement nécessaire de passer à votre centre d'oncologie avant votre première séance afin de préparer votre traitement. Cette visite prend en général de 30 minutes à une heure, parfois plus.

Vous devrez vous allonger sur une table dans un appareil appelé simulateur. Au moyen de la tomodensitométrie, de l'imagerie par résonance magnétique ou d'une autre technique d'imagerie, l'appareil prendra des clichés de la région de votre corps qui doit être traitée. Ce simulateur n'est pas un appareil de traitement. Les images captées aideront votre équipe soignante à déterminer où et comment diriger le rayonnement.

La position choisie durant la visite de simulation est la même que vous prendrez à chaque séance de traitement. Au besoin, on pourra utiliser un dispositif spécial pour vous aider à conserver cette position, par exemple un moulage de votre corps ou des coussinets en mousse.

Il se peut qu'on trace des marques sur votre peau à l'encre ou au moyen d'un tout petit tatouage, de la taille environ d'une tache de rousseur. Ces marques permettent de vous installer toujours dans la même position d'une séance à l'autre.



*On rencontre d'abord le technicien qui fait les marques. Je peux maintenant dire que j'ai des tatouages, même si ce ne sont en fait que trois petits points. ~ Lin*

## Pendant le traitement

Votre équipe soignante vous aidera à vous préparer pour vos séances de traitement. On vous demandera d'enfiler une chemise d'hôpital et de retirer tout objet métallique, comme les bijoux.

Votre radiothérapeute vous installera ensuite sur la table de traitement, dans la même position que lors de la visite de simulation. La table sera ensuite déplacée sous l'appareil de radiothérapie.



*Je commençais par m'allonger, et ensuite ils venaient me placer. Le plus difficile, c'était de ne pas essayer de les aider. Ils me disaient : « Laissez-nous faire. » Puis ils m'installaient dans la bonne position. La radiation en elle-même ne durait que 15 secondes d'un côté, 15 secondes de l'autre, et 15 secondes de haut en bas, donc c'était rapide. ~ Adam*

Une fois que tout est prêt, le thérapeute quittera la salle de traitement. Personne ne peut rester avec vous pendant le traitement pour éviter l'exposition à la radiation. Le thérapeute mettra l'appareil en marche et le commandera à partir de la salle adjacente.

Même si vous êtes seul dans la salle de traitement, votre radiothérapeute pourra vous voir sur un moniteur. Pour s'assurer de votre confort et vous aider à être plus calme, il pourra s'adresser à vous par un interphone ou mettre de la musique pendant votre traitement.

Au cours de la séance, l'appareil de radiothérapie externe ne vous touchera pas. Dans la plupart des cas, il ne fait que se déplacer autour de vous afin d'émettre la radiation sous différents angles.

## **Sécurité**

Après votre séance de radiothérapie externe, vous pourrez rentrer vous reposer chez vous ou reprendre vos activités quotidiennes si vous vous en sentez capable. Vous pourrez être en contact avec d'autres personnes, y compris des enfants. La radiothérapie externe ne rend pas radioactif.

Votre équipe soignante vous dira peut-être d'utiliser un moyen de contraception durant ou immédiatement après votre radiothérapie, en particulier si la radiation est dirigée vers le bassin ou près de la région génitale. On vous précisera aussi toute autre précaution à prendre pendant ou après votre radiothérapie externe.

## Radiothérapie interne

La radiothérapie interne consiste à placer une matière radioactive à l'intérieur de la tumeur ou de la région à traiter afin de détruire les cellules cancéreuses. Il est ainsi possible d'envoyer une plus forte dose de radiation vers les cellules cancéreuses et de limiter la quantité dirigée vers les cellules normales, de manière à limiter les effets secondaires.

La radiothérapie interne ne peut être utilisée que pour certains cancers. Votre radio-oncologue pourra vous dire si ce type de traitement vous convient.

Il y a deux manières d'administrer une radiothérapie interne – par la curiethérapie ou au moyen de radio-isotopes.

### *Traitement par curiethérapie*

La curiethérapie consiste à placer un petit contenant rigide et scellé (parfois appelé implant), où se trouve la substance radioactive, directement dans la tumeur ou tout près. La source radioactive peut se présenter sous différentes formes et tailles. Certaines sont implantées et demeurent en permanence dans l'organisme, tandis que d'autres resteront en place durant une période variable, parfois quelques minutes seulement. Il peut s'agir de fils minces, d'aiguilles, de grains ou de capsules. Parfois on utilise un applicateur pour installer la source à l'intérieur du corps. Le type d'implant choisi pour votre traitement dépendra du type de cancer dont vous êtes atteint.

La durée de maintien dans l'organisme varie selon le type d'implant, et la dose de radiation diffusée peut être faible ou élevée. Dans ce dernier cas, l'implant n'est laissé dans l'organisme que quelques minutes.

Les sources de radiation à plus faible dose peuvent rester en place pendant quelques heures ou quelques jours. Certaines ne seront jamais retirées. Ces implants permanents sont habituellement très

petits, souvent de la taille d'un grain de riz. Ils deviennent moins radioactifs de jour en jour, jusqu'à ce qu'ils n'émettent plus rien.

### ***Traitement par radio-isotopes***

Le traitement radio-isotopique est un traitement par radiation sous forme liquide. La substance radioactive n'est pas scellée dans un contenant comme dans le cas de la curiethérapie. Le liquide radioactif circule dans le sang afin d'atteindre les cellules cancéreuses dans tout le corps.

Ce type de traitement peut être administré par la bouche (voie orale) sous forme de capsule ou de boisson, ou bien par injections intraveineuses. Une seule dose suffit habituellement.

Le traitement radio-isotopique permet aussi de soulager la douleur quand le cancer s'est propagé aux os.

### ***Déroulement d'une radiothérapie interne***

Les traitements de radiothérapie interne ont lieu à l'hôpital ou dans un centre d'oncologie. Il se peut que vous soyez traité comme patient externe et que vous ne soyez pas hospitalisé.

Dans d'autres cas, vous devrez peut-être passer une ou plusieurs nuits à l'hôpital. Il est possible que vous soyez installé dans une chambre individuelle et que la durée des visites soit limitée durant la période où la radioactivité est la plus élevée. La durée de votre séjour dépendra du type et de la dose de radiothérapie interne que vous recevez.

### **Pendant le traitement**

Votre équipe soignante suivra votre plan de traitement et vous aidera à vous préparer pour votre traitement par curiethérapie ou par radio-isotopes. Vous devrez peut-être vous allonger et demeurer immobile pour recevoir le traitement, mais il est souvent possible de lire, de regarder la télé, d'écouter de la musique ou de parler au téléphone pendant la séance.

L'installation de l'implant de curiethérapie pourrait avoir lieu dans une salle d'opération. Des médicaments vous aideront à vous détendre et à atténuer la douleur s'il y a lieu. On administre parfois un médicament anesthésiant pour faire dormir pendant le traitement. À la fin du traitement, la source radioactive sera retirée, à moins qu'il s'agisse d'un implant permanent. Le retrait des implants n'est pas douloureux, mais la zone traitée pourrait être endolorie ou sensible pendant quelques jours.

Un physicien médical viendra peut-être mesurer le niveau de radioactivité dans la pièce pendant votre séance de radiothérapie interne. Dans le cas d'une curiethérapie à faible dose ou d'un traitement radio-isotopique, il pourrait aussi vérifier votre propre niveau de radioactivité après le traitement afin de s'assurer que vous pouvez recevoir des visiteurs et quitter l'hôpital sans risque.

## Sécurité

Les mesures de précaution à prendre dépendront du type de traitement que vous recevez. On retire parfois l'implant de curiethérapie après le traitement; votre corps n'émettra pas de radiation et vous pourrez alors rentrer chez vous. Dans d'autres cas, il vous faudra rester à l'hôpital tant et aussi longtemps que tous les traitements n'auront pas été administrés.

Les implants permanents et les radio-isotopes diffusent de petites quantités de radiation pendant quelques semaines ou quelques mois. Ces quantités diminuent de jour en jour. Votre équipe soignante vous indiquera les mesures de sécurité à prendre à l'hôpital et à la maison, et pendant combien de temps vous devrez faire attention. On pourrait notamment vous demander de :

- boire beaucoup de liquides afin d'évacuer la substance radioactive de votre organisme;
- vous asseoir sur le siège de toilette pour uriner afin d'éviter les éclaboussures, nettoyer toute trace d'urine avec un papier-mouchoir que vous jetterez ensuite dans la cuvette, et vous laver soigneusement les mains après avoir utilisé la toilette;

- prendre vos propres assiettes et couverts et les laver séparément des autres, ou vous servir d'articles à usage unique et les jeter après usage;
- laver vos vêtements et tout linge de maison que vous avez utilisés à part des autres brassées, et laver tout article souillé de sang ou d'urine le plus rapidement possible;
- vous abstenir de relations ou de contacts sexuels;
- ne pas toucher les bébés, les enfants ou les femmes enceintes;
- demander une lettre signée par votre médecin disant que vous avez suivi une curiethérapie si vous prévoyez voyager à l'étranger.

Si vous avez des préoccupations ou des questions, parlez-en aux membres de votre équipe soignante. Ils vous aideront à assurer votre propre sécurité et celle de vos proches pendant et après votre radiothérapie interne.

## Essais cliniques

Les essais cliniques mettent à l'épreuve l'efficacité de nouveaux traitements ou de nouveaux modes d'administration de traitement en les comparant aux traitements standards actuellement en usage.

Les essais cliniques sont conçus avec soin, de façon à comporter le moins de risques et le plus de bienfaits possible pour chaque participant. La participation à un essai pourrait vous être bénéfique – et aider du même coup d'autres personnes. Mais il pourrait aussi arriver que le traitement à l'essai entraîne chez vous des effets secondaires, ou que vous ayez à vous déplacer plus ou moins loin pour prendre part à l'étude. Si vous songez à vous inscrire à un essai clinique, demandez à votre médecin quels seraient tous les avantages et inconvénients possibles.



*Mon médecin de famille m'a envoyé voir un urologue. Lorsque je l'ai rencontré, il m'a demandé : « Ça vous dirait de participer à un essai clinique? » Et il m'a expliqué de quoi il s'agissait. Un après-midi, je me suis donc rendu à Vancouver où j'ai fait la connaissance d'autres hommes et des médecins chargés de l'étude. Et je me suis inscrit. Ça a plutôt bien fonctionné – et qui sait, ça m'aura peut-être évité de subir une autre opération. ~ Adam*

La décision de prendre part à un essai clinique vous appartient et n'affectera aucunement les soins que vous recevez. Si vous choisissez de ne pas participer à un essai clinique ou de quitter un essai en cours de route, vous continuerez de recevoir le meilleur traitement connu qui est offert.

## Atténuer les effets secondaires généraux de la radiothérapie

La radiothérapie a pour but de détruire les cellules cancéreuses présentes dans votre organisme. Or, il est difficile de le faire sans endommager en même temps certaines cellules saines. Ce sont ces dommages aux cellules en santé qui provoquent les effets secondaires, lesquels varieront selon :

- le type de traitement et la dose de radiation que vous recevez
- la partie de votre corps qui est traitée
- les dommages causés aux cellules normales par la radiation
- votre état de santé général



Les effets secondaires de la radiothérapie peuvent se manifester à tout moment pendant ou après le traitement, mais il est difficile de prévoir si vous en éprouverez, et quand. La plupart des effets secondaires finissent par se résorber quelques semaines ou quelques mois après le traitement. Certains peuvent par contre mettre beaucoup de temps à disparaître; d'autres pourraient aussi être permanents.

Votre équipe soignante peut vous aider à composer avec les effets secondaires. Et si vous échangez avec des gens qui ont déjà suivi une radiothérapie, vous trouverez peut-être des solutions ou des trucs qui fonctionneront pour vous.

## Notez les effets secondaires

En tenant un journal de vos effets secondaires, il vous sera plus facile d'en faire part à votre équipe soignante et d'obtenir l'aide dont vous avez besoin. N'hésitez pas à dire :

- ce que vous ressentez
- à quel moment les effets se manifestent
- comment vous composez avec la situation



*J'avais un petit carnet que tout le monde connaissait très bien. J'y notais des questions, des symptômes, tout ce qui me faisait me demander : « Est-ce normal? ». Je conseille à quiconque vit la même expérience de se procurer un carnet et de s'en servir... parce qu'on ne veut surtout pas en échapper la moitié, n'est-ce pas? ~ Adalene*

Les effets secondaires décrits ci-dessous se manifestent chez de nombreuses personnes qui suivent une radiothérapie, quel que soit le type de cancer dont elles sont atteintes ou l'endroit du corps qui est traité. Un peu plus loin, nous parlerons des effets secondaires spécifiques aux cancers localisés dans le cerveau, la tête et le cou, le thorax, l'estomac et l'abdomen ainsi que le bassin.

## Dépression

Bien des gens atteints de cancer ont envie de pleurer ou se sentent tristes, démoralisés ou désespérés par moments. Ces émotions sont normales. Toutefois, si elles sont omniprésentes ou se manifestent de façon prolongée, deviennent plus intenses ou affectent la vie quotidienne, elles peuvent dénoter une dépression dite clinique. Les autres signes de dépression sont notamment :

- les modifications de l'appétit, du poids ou du sommeil
- le sentiment d'inutilité ou de culpabilité
- la difficulté à se concentrer
- les idées d'autodestruction ou les pensées récurrentes de mort ou de suicide

Si vous manifestez l'un de ces signes ou pensez que vous pourriez souffrir d'une dépression, parlez-en à votre équipe soignante. On vous dirigera au besoin vers un spécialiste, comme un psychologue ou un psychiatre, qui vous recommandera des médicaments ou une thérapie. La dépression clinique peut et doit être traitée. Ce n'est aucunement un signe de faiblesse. Une personne en état de dépression clinique est incapable de « passer à autre chose » ou de « retrouver le sourire » par la seule force de sa volonté.

## > CONSEILS

- Parlez à quelqu'un qui a connu une expérience de cancer ou qui a suivi un traitement semblable au vôtre. Le fait de verbaliser vos états d'âme peut vous aider à prendre le dessus sur la dépression et à maîtriser vos peurs.
- Partagez vos craintes et vos inquiétudes. Essayez de ne pas refouler vos émotions.
- Acceptez l'aide offerte par vos proches.
- Puisez du réconfort dans votre vie spirituelle durant les moments difficiles.
- Mangez bien et soyez aussi actif que possible.
- Maintenez un horaire de sommeil régulier.
- Évitez l'alcool, qui peut aggraver les états dépressifs.

## Fatigue

Il s'agit d'une sensation d'épuisement différente de la fatigue ressentie après une longue journée. La fatigue peut entraîner une impression de faiblesse, de lourdeur ou de lenteur, des troubles de concentration ou des pertes de mémoire. Elle ne disparaît pas nécessairement avec le repos ou le sommeil. Habituellement, la sensation de fatigue apparaît pendant ou après la deuxième semaine de traitement et s'accroît souvent par la suite.



*La fatigue est absolument terrible. Nous vivons à la campagne. Je me souviens d'une fois où je conduisais pour rentrer à la maison; j'étais presque arrivée et j'ai cru que j'allais m'endormir. Alors je me suis arrêtée dans un parc – et c'est ce que j'ai fait : j'ai dormi dans ma voiture pendant une heure et demie. ~ Candra*

La fatigue peut être causée par :

- le traitement de grandes régions du corps
- les problèmes alimentaires ou les troubles du sommeil
- les modifications de la routine – par exemple les déplacements quotidiens au centre d'oncologie
- le fait que l'organisme doive puiser dans ses réserves d'énergie pour se rétablir durant la radiothérapie

En général, la fatigue se dissipe graduellement une fois le traitement terminé. Certaines personnes continuent toutefois d'éprouver de la fatigue pendant des semaines, voire des mois. Dites à votre équipe soignante à quel moment votre niveau d'énergie se trouve à son plus bas et à son plus haut, et si votre sommeil est réparateur ou non.



*Après toute cette histoire de cancer, j'ai déménagé et j'ai commencé un nouvel emploi plutôt stressant et exigeant. C'est donc difficile pour moi de savoir si ma fatigue est due à mon travail ou aux contrecoups de la maladie. ~ Lin*

## > CONSEILS

- Autant que possible, planifiez vos visites médicales et vos activités préférées aux périodes où vous avez le plus d'énergie.
- Faites des plans à l'avance. Accordez la priorité à ce qui compte le plus pour vous.
- Prévoyez une période de repos avant d'entreprendre une activité.
- Réorganisez votre environnement de manière à pouvoir faire plusieurs activités sur le même étage.

- Soyez actif si vous vous en sentez capable. Faites une promenade, des étirements ou toute autre activité qui vous plaît. Cela peut améliorer votre sensation de bien-être, votre appétit et votre sommeil.
- Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller des exercices ou des activités qui pourraient vous convenir. Une activité physique d'intensité modérée comme la marche peut en fait donner un regain d'énergie.
- Reposez-vous quand vous en avez besoin. Durant la journée, faites de petits sommes de 10 ou 15 minutes plutôt qu'une longue sieste. Un excès de repos, tout comme un manque de repos, peut accentuer la sensation de fatigue.
- Réservez votre plus longue période de sommeil pour la nuit. Si vous éprouvez de la difficulté à dormir la nuit, évitez de faire des siestes durant le jour.
- Laissez-vous aider. Lorsque vous vous sentez très fatigué, demandez à des amis et à des membres de votre famille de faire l'épicerie, de cuisiner, d'aider à faire le ménage ou de garder les enfants pour vous.
- Si vous manquez d'énergie pour rencontrer vos proches en personne, communiquez avec eux par téléphone, par courriel ou au moyen des médias sociaux.



*Nous sommes très actifs. Nous marchons tous les jours; en une semaine, nous pouvons faire une moyenne de 10 000 pas par jour. Nous allons au gym deux ou trois fois par semaine. Cela a [peut-être] aidé, vous savez. Je n'ai jamais ressenti de grande fatigue. ~ Adam*

## Perte de cheveux ou de poils

La radiothérapie peut entraîner la perte ou l'amincissement des cheveux ou des poils uniquement à l'endroit traité. Si par exemple vous recevez un traitement au niveau de la tête, il se pourrait que vous perdiez vos cheveux.

Les poils ou les cheveux risquent de commencer à tomber environ deux à trois semaines après le début du traitement. Ils repousseront lorsque les doses de radiation seront plus faibles, habituellement quelques mois après la fin du traitement. Leur aspect pourrait toutefois changer. La couleur ou la texture pourrait être différente; ils pourraient être plus clairsemés ou pousser par plaques. Si vous recevez de fortes doses de radiation, par contre, il se pourrait que vos cheveux ou vos poils ne repoussent pas.

### > CONSEILS

- Brossez et éliminez au lavage les cheveux qui tombent. Lavez délicatement les régions affectées par la perte de poils (bras, aisselles, pubis, thorax ou visage).
- Allez-y délicatement avec vos cheveux. Utilisez un shampooing doux et une brosse à poils souples. Durant le traitement, abstenez-vous de sécher vos cheveux au séchoir ou de les lisser; évitez aussi les colorations ou les permanentes.
- Protégez votre cuir chevelu du soleil. Couvrez votre tête d'un chapeau à large bord ou d'un foulard.
- La peau de la région traitée risque d'être plus sensible au soleil qu'à l'ordinaire et brûler plus facilement. Demandez à votre équipe soignante à quel moment vous pourrez utiliser un écran solaire; celui-ci devra avoir un FPS d'au moins 30.
- Utilisez des taies d'oreiller en satin. Le satin crée moins de friction que le coton et pourrait vous procurer un meilleur confort pendant votre sommeil.

## Perte d'appétit

Certaines personnes perdent tout intérêt à l'égard de la nourriture et n'ont pas envie de manger pendant et après leur radiothérapie – même si elles savent qu'il le faut. Cette perte d'appétit peut être due aux effets secondaires de la radiothérapie, comme des ulcères à la bouche, la sécheresse buccale ou la difficulté à avaler. La fatigue, l'inquiétude et la sensation générale de malaise peuvent aussi en être responsables.

Les modifications de l'appétit peuvent apparaître dans les premières semaines de traitement et se prolonger pendant plusieurs semaines après la fin de celui-ci. Le fait de bien manger pendant et après votre traitement, ne serait-ce que de légères collations santé, peut vous aider à vous rétablir et à retrouver votre appétit.

### > CONSEILS

- Optez pour des boissons et des aliments sains.
- Mangez en petites quantités, toutes les deux heures. Ayez une bonne réserve de collations prêtes à servir. Ainsi, vous aurez toujours quelque chose à portée de main lorsque vous aurez le goût de manger.
- Mangez vos aliments préférés, peu importe le moment de la journée. Si c'est ce dont vous avez envie, servez-vous des aliments à déjeuner au repas du soir.
- Assurez-vous de bien manger lorsque vous avez davantage d'énergie, et profitez pleinement de vos « bonnes » journées.
- Faites de l'exercice si vous le pouvez. Une promenade avant les repas peut vous ouvrir l'appétit.
- Prenez en note les aliments qui vous déplaisent. Demandez à votre équipe soignante de vous recommander une diététiste qui pourra vous aider à choisir des aliments sains.

## Nausées

La radiothérapie peut provoquer des maux de cœur (nausées) ou des haut-le-cœur (envie de vomir) chez certaines personnes. Si c'est le cas, cela se produit souvent juste après la séance de traitement ou plus tard dans la journée.

Les nausées et les vomissements se produisent surtout lorsque la radiation est dirigée vers l'estomac ou le cerveau, ou lorsqu'une chimiothérapie est associée à la radiothérapie. Ils cessent habituellement quelques semaines après la fin du traitement. Parlez avec votre équipe soignante de votre risque d'éprouver de tels effets secondaires, et des moyens de limiter ce risque. Il est plus facile de prévenir les nausées et les vomissements que de les stopper une fois qu'ils commencent à se manifester.

Si vous vomissez beaucoup ou que les vomissements persistent pendant plus de 24 heures, votre équipe soignante pourra vous donner un médicament afin d'éviter la déshydratation et une trop grande perte de nutriments.

### > CONSEILS

- Grignotez des aliments secs comme des craquelins, des rôties, des céréales sèches ou des bâtonnets de pain tout au long de la journée, à quelques heures d'intervalle.
- Évitez les aliments très sucrés, gras, frits, épicés, et ceux dont la forte odeur vous incommode.
- Buvez à petites gorgées de l'eau et d'autres liquides (soda au gingembre non pétillant, boissons énergétiques) pendant la journée. Les boissons fraîches peuvent être plus faciles à prendre que les boissons très chaudes ou très froides.
- Laissez la préparation des repas à d'autres.
- Évitez de vous allonger pendant au moins une demi-heure après un repas. Reposez-vous plutôt en position assise, ou la tête et les épaules surélevées au moyen d'oreillers.
- Si vous sentez monter une envie de vomir, prenez de longues et profondes respirations par la bouche.

- Distrayez-vous en écoutant de la musique, en regardant un film ou en bavardant avec des proches.
- Faites l'essai des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, l'acupuncture ou l'imagerie mentale dirigée.

## **Problèmes cutanés**

La radiothérapie externe entraîne parfois de la sécheresse, des rougeurs ou des démangeaisons au niveau de la région traitée.

Votre peau pourrait sembler avoir subi un coup de soleil, ou encore devenir plus foncée ou bronzée. Les changements cutanés causés par la radiothérapie externe ne sont pas rares, car le rayonnement doit d'abord traverser votre peau pour atteindre la tumeur ou la région à traiter.

La plupart des réactions cutanées sont légères et apparaissent après les deux premières semaines de radiothérapie. Tout revient habituellement à la normale quelques semaines après la fin du traitement. Certains changements, par exemple la pigmentation plus foncée ou les traces de brûlure, peuvent toutefois être permanents.

### **> CONSEILS**

- Suivez les directives de votre équipe soignante pour prendre soin de votre peau.
- Gardez votre peau propre, sèche et hydratée durant le traitement. Évitez d'utiliser vos produits habituels (poudres, crèmes, parfums, désodorisants, huiles pour le corps, onguents ou lotions). Votre équipe soignante vous renseignera sur les produits qui sont sûrs et suffisamment doux pour votre peau.
- Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir à lames sur la région traitée afin d'éviter les coupures.
- Protégez les parties traitées contre le frottement, la pression ou l'irritation en portant des vêtements amples. Les tissus doux, par exemple le coton, sont plus agréables pour la peau traitée que les étoffes rugueuses comme la laine et le denim.

- Si vous avez des traitements de radiothérapie au niveau du sein, demandez conseil à votre équipe de radiothérapie. On vous suggérera peut-être de porter un soutien-gorge souple, sans armature, ou une camisole de coton.
- Évitez de pincer ou de gratter les boutons.
- Prenez particulièrement soin de toute coupure ou éraflure au niveau de la région traitée. Votre équipe soignante vous suggérera des bandages et des pansements adhésifs qui conviennent aux peaux sensibles.
- Évitez d'aller dans un sauna, une piscine ou une baignoire à remous. Les produits chimiques utilisés de même que la chaleur peuvent être irritants pour la peau.
- Prenez garde au soleil. La peau de la région traitée pourrait être plus sensible au soleil qu'à l'habitude et brûler plus facilement. Protégez-la en portant un chapeau et des vêtements couvrants, et voyez avec votre équipe soignante à quel moment vous pouvez commencer à utiliser un écran solaire. Celui-ci devrait être doté d'un FPS d'au moins 30.
- Protégez la région traitée de la chaleur et du froid et abstenez-vous d'utiliser bouillottes, coussins chauffants ou sacs réfrigérants.
- Si la coloration de votre peau vous gêne, songez à utiliser du fond de teint. Voyez avec votre équipe soignante à quel moment vous pouvez commencer à en appliquer et quel produit choisir.

## Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers le cerveau

Les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers le cerveau dépendront de l'emplacement précis de la zone traitée, de la superficie totale du cerveau qui reçoit le traitement et de la dose de radiation utilisée.

Votre équipe soignante vous surveillera de près et vous aidera à composer avec les effets secondaires – au besoin à l'aide de médicaments.

### Modifications de la façon de penser ou d'agir

Après une radiothérapie au cerveau, il se peut que vous remarquiez certains changements dans votre manière de penser ou de vous comporter. Ces changements incluent notamment :

- votre capacité de concentration, à apprendre de nouvelles choses ou à percevoir ce qui vous entoure
- des modifications de vos émotions ou de votre personnalité
- une perte de la mémoire à court ou à long terme
- des troubles de la parole
- des problèmes d'équilibre et de coordination

Expliquez à votre famille et à vos amis que ces changements risquent de se produire chez vous. Il se peut même qu'il soit plus facile pour votre entourage de les remarquer que vous-même.

#### > CONSEILS

- Demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous aider à retenir les choses. Cette personne peut par exemple vous accompagner lors de vos rendez-vous médicaux afin d'écouter ce qui se dit, prendre des notes et poser des questions.
- Dressez des listes qui vous serviront d'aide-mémoire. Programmez des rappels sur votre téléphone intelligent ou utilisez un bloc-notes ou un agenda électronique.

- Essayez de ne pas tout entreprendre en même temps. Facilitez-vous la vie – faites une chose à la fois.
- Réservez les activités exigeant beaucoup de concentration pour les périodes de la journée où vous vous sentirez le plus reposé. Réduisez votre charge de travail si vous le pouvez.
- Énoncez à voix haute les choses que vous désirez faire. Cela vous permettra de mieux structurer vos pensées et de procéder par ordre. En énumérant lentement vos tâches, vous vous rappellerez plus facilement ce que vous vous proposiez de faire.
- Assurez-vous de dormir suffisamment et essayez de faire de l'exercice. Cela peut aider à rester plus alerte.

## **Perte d'audition ou maux d'oreille**

Une radiation dirigée près de l'oreille peut entraîner de la douleur (maux d'oreille) ou de la difficulté à entendre. Ces effets secondaires disparaissent habituellement quelques mois après la fin du traitement.

Vous pouvez protéger vos oreilles du soleil, du vent et du froid en portant un chapeau ou un foulard. Il est généralement possible de prendre des gouttes pour soulager les maux d'oreille ou les problèmes d'audition; parlez-en à votre équipe soignante.

## **Enflure du cerveau (œdème)**

La radiothérapie ou la tumeur elle-même peuvent entraîner une enflure du cerveau. Cela survient parfois de manière soudaine pendant le traitement, provoquant maux de tête, changements de la vision, nausées ou vomissements. Vous pourriez également être incapable de vous concentrer ou de vous souvenir de certaines choses. Une faiblesse musculaire ou des convulsions (mouvements soudains et incontrôlables du corps) sont d'autres effets secondaires possibles.

Votre équipe soignante pourrait décider de suspendre le traitement pendant une courte période, de changer vos médicaments ou de vous prescrire des analgésiques. Des médicaments appelés corticostéroïdes sont souvent utilisés afin de réduire l'enflure du cerveau.

### **Réduisez graduellement la prise de corticostéroïdes**

Lorsqu'on prend des corticostéroïdes, il ne faut pas cesser le traitement du jour au lendemain. Lorsque vous n'aurez plus besoin d'en prendre, votre équipe soignante vous indiquera comment réduire graduellement la dose.

## Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers la tête et le cou

La région de la tête comprend la bouche, la langue, la gorge et les oreilles. La plupart des effets secondaires d'une radiothérapie ciblant la tête ou le cou se manifestent vers la deuxième ou la troisième semaine de traitement. Plusieurs d'entre eux se résorbent une fois le traitement terminé, mais certains pourraient ne jamais disparaître complètement.

### Sécheresse de la bouche

La radiothérapie peut causer des dommages aux glandes salivaires, faisant en sorte qu'elles ne produisent plus autant de salive. Votre bouche pourrait ainsi devenir sèche et pâteuse, et vos lèvres auront tendance à fendiller. La sécheresse de la bouche peut aussi entraîner une difficulté à avaler ou à s'alimenter. Il faut parfois compter des mois ou même des années avant que la situation se rétablisse; il est également possible que la sécheresse buccale ne disparaisse jamais totalement.

#### > CONSEILS

- Soyez attentif à votre hygiène buccale. Brossez doucement vos dents à l'aide d'une brosse souple. Utilisez un rince-bouche recommandé par votre équipe soignante.
- Maintenez vos lèvres bien hydratées en appliquant un baume à base d'eau.
- Prenez de petites gorgées d'eau ou sucez de petits glaçons pendant la journée.
- Optez pour des aliments plus mous; évitez la caféine, l'alcool et le tabac.
- Pour combattre la sécheresse de l'air ambiant, utilisez un humidificateur.
- Demandez à votre équipe soignante si l'on peut vous prescrire des médicaments qui aident à saliver.

## **Perte d'audition ou maux d'oreille**

Si la radiation est dirigée près d'une oreille, il se peut que vous éprouviez des maux d'oreille ou des problèmes d'audition. Dans ce cas, votre équipe pourrait vous prescrire des gouttes pour vous soulager. Prenez soin de porter un chapeau ou un foulard afin de protéger vos oreilles du soleil, du vent et du froid.

## **Ulcères de la bouche ou de la gorge**

La radiothérapie peut causer des ulcérations ainsi que des rougeurs et une enflure douloureuse (inflammation) à l'intérieur de la bouche et de la gorge, y compris au niveau des joues, de la langue, des gencives ou des lèvres. Il pourrait alors devenir plus difficile pour vous de manger, de boire ou d'avaler. Des infections de la bouche ou de la gorge peuvent également se développer dans certains cas.

L'inflammation et les ulcérations apparaissent généralement deux à trois semaines après le début du traitement et disparaissent quelques semaines ou quelques mois après la fin. Pour soulager ces ulcères, votre équipe soignante veillera à ce que vous ayez une bonne hygiène buccale et à ce que vous mangiez bien. Certains médicaments permettent de soulager la douleur; des rince-bouches peuvent aussi aider à traiter les infections et les ulcères.

## > CONSEILS

- Brossez délicatement vos dents et rincez fréquemment votre bouche afin de prévenir ou de réduire les ulcérations et les infections. Votre équipe soignante vous suggérera peut-être une recette de rince-bouche à préparer vous-même.
- Remplacez souvent votre brosse à dents et évitez les brosses à dents électriques. Il faudra peut-être vous abstenir d'utiliser la soie dentaire si vous avez beaucoup d'ulcères.
- Si vous avez des prothèses dentaires, retirez-les souvent pour soulager vos gencives ou ne les portez qu'au moment de manger.
- Buvez beaucoup de liquides.
- Essayez de boire des nectars de fruits (par exemple à base de poires, de pêches ou d'abricots). Si votre bouche ou votre gorge est ulcérée, utilisez une paille.
- Évitez les fruits et les jus acides, l'alcool et les aliments acidulés, salés ou épicés.
- Mangez des aliments tendres, humides et fades qui sont tièdes ou à la température ambiante. Des glaçons et des sucettes glacées sans sucre peuvent aider à soulager les régions enflammées.

## Difficulté à avaler

La radiothérapie dirigée vers la tête ou le cou peut parfois avoir pour effet d'endommager les glandes salivaires, qui n'arrivent plus à produire suffisamment de salive. Le traitement peut aussi causer une enflure douloureuse dans la gorge ou l'œsophage. Il devient alors plus difficile d'avaler, de manger et de boire. Certaines personnes ont des haut-le-cœur, toussent ou s'étouffent quand elles essaient d'avaler, ou ont l'impression que la nourriture est coincée dans leur gorge.

Ce genre de difficulté apparaît habituellement deux semaines environ après le début du traitement, pour souvent disparaître une fois le traitement terminé. Votre équipe soignante peut vous suggérer des aliments ou des boissons plus faciles à avaler, de même que des médicaments ou des rince-bouches qui pourront soulager la douleur.

## > CONSEILS

- Essayez de prendre de petites bouchées, plus faciles à mastiquer. Les aliments mous ou dont la texture est lisse, comme les pommes de terre en purée ou le yogourt, s'avalent habituellement mieux.
- Ajoutez du bouillon, du lait ou de la sauce aux aliments, ou réduisez-les en purée.
- Buvez beaucoup de liquides (eau, soupes, jus).
- Assoyez-vous bien droit lorsque vous mangez ou buvez.
- Évitez les aliments très sucrés, très chauds ou épicés, de même que l'alcool et le tabac.

## Altération du goût

La radiothérapie dans la région de la tête ou du cou peut endommager les glandes salivaires (situées dans la bouche) de même que les papilles gustatives (sur la langue). Cela risque de modifier le goût ou l'odeur de certains aliments. Ceux-ci peuvent alors prendre un goût amer ou métallique, sembler trop sucrés ou aigres, ou ne pas avoir autant de saveur qu'avant. De tels changements pourraient vous couper l'appétit même si vous savez qu'il est important de vous alimenter.

La perception des goûts et des odeurs revient habituellement à la normale quelques semaines ou quelques mois après la fin du traitement. Votre équipe soignante vous aidera à composer avec la situation afin que vous puissiez continuer de bien manger, sans perdre trop de poids.

## > CONSEILS

- Mangez quand vous avez faim plutôt qu'à des heures de repas fixes.
- Essayez des aliments différents de ceux que vous consommez habituellement, et essayez d'autres saveurs. Les aliments froids ou à la température ambiante vous plairont peut-être davantage.

- Rincez-vous la bouche après avoir mangé afin de dissiper tout arrière-goût.
- Utilisez une cutellerie en plastique et des marmites en verre si les aliments ont un goût métallique.
- Ajoutez des édulcorants comme du sucre ou du miel pour atténuer le goût salé, amer ou acide des aliments.
- Ajoutez un peu de sel ou de jus de citron aux aliments au goût trop sucré.

## Caries dentaires

La sécheresse de la bouche ou l'altération de l'émail des dents par la radiation peuvent provoquer l'apparition de caries. Ces problèmes dentaires se manifestent habituellement après la fin du traitement. Votre équipe soignante peut vous indiquer comment prendre soin de votre bouche pour éviter l'apparition de tels effets secondaires, ou les atténuer.

### > CONSEILS

- Consultez votre dentiste avant d'entreprendre votre radiothérapie et après la fin du traitement. Votre dentiste ou votre médecin vous suggérera peut-être des traitements à base de fluorure pour protéger votre dentition.
- Brossez vos dents, vos gencives et votre langue à l'aide d'une brosse souple après chaque repas et avant d'aller au lit.
- Rincez-vous régulièrement la bouche. Votre équipe soignante peut vous proposer des recettes de rince-bouche maison. Évitez d'utiliser des rince-bouche à base d'alcool, qui pourraient avoir un effet desséchant.
- Évitez l'usage de la soie dentaire si vos gencives saignent.
- Afin de ne pas augmenter les risques de carie dentaire, évitez les collations sucrées.
- Si vous portez des prothèses dentaires, gardez-les bien propres en les faisant tremper ou en les brossant quotidiennement.

## Changements de la voix

Si votre larynx se trouve dans la zone de traitement, il est possible que votre voix change et qu'elle devienne rauque, par exemple. Ces changements peuvent survenir quelques semaines après le début du traitement et commencent habituellement à se dissiper dès que le traitement prend fin.

Protégez votre voix en évitant l'alcool et le tabagisme, et ne vous forcez pas à parler si cela vous fait mal ou si votre voix est très rauque. S'il y a lieu, vous pourrez consulter un orthophoniste qui vous proposera des exercices pour vous aider à retrouver votre voix.

## Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers le thorax

La radiothérapie ciblant le thorax peut entraîner des effets secondaires au niveau des seins, du cœur et des poumons. Ces effets débutent habituellement deux à trois semaines après le début du traitement. Plusieurs disparaissent une fois le traitement terminé, mais quelques-uns pourraient persister ou apparaître longtemps après.

### Modifications des seins

Certaines personnes traitées par radiothérapie pour un cancer constatent des modifications de leurs seins. Les choses reviennent habituellement à la normale après le traitement, parfois après quelques mois ou même plus longtemps. Vous pourriez ainsi noter :

- de la douleur et de l'enflure au niveau des seins
- une modification de la taille de vos seins
- des changements cutanés (la peau peut avoir une texture différente ou devenir plus sensible)

Si vous voyez que les changements perdurent après la fin de votre radiothérapie, parlez-en à votre équipe soignante.

### Problèmes pulmonaires

Après une radiothérapie dirigée vers le thorax, il se peut que vous toussiez, que vous ayez le souffle court ou que vous ayez plus de sécrétions dans la gorge et la poitrine. Certaines personnes constatent qu'elles ont de la difficulté à être actives ou à faire de l'exercice après leur traitement.

Si vous toussiez ou manquez de souffle pendant ou après votre traitement, dites-le aux membres de votre équipe soignante. Ils pourront vous suggérer des médicaments ou des traitements pour vous aider à respirer plus facilement, ou vous orienter vers un physiothérapeute.

## > CONSEILS

- Si vous vous sentez essoufflé, prenez votre temps et planifiez vos activités en prévoyant des périodes de repos.
- Buvez davantage de liquides durant la journée. Un rafraîchisseur d'air ou un humidificateur pourra aider à augmenter le taux d'humidité dans la maison.
- Lorsque vous voulez faire une sieste ou dormir, surélevez votre tête et votre torse à l'aide d'oreillers supplémentaires.
- Évitez de sortir par temps très chaud et humide ou lorsqu'il fait très froid.
- Portez des hauts légers et amples; évitez tout ce qui serre le cou, comme les cravates.

## **Difficulté à avaler**

Si vous avez reçu des traitements près de votre gorge ou de votre œsophage, par exemple pour un cancer du poumon, il pourrait devenir difficile ou douloureux d'avaler, ou vous pourriez avoir des brûlures d'estomac. Bien vous alimenter ou vous hydrater risque alors de constituer un défi pour vous. Les problèmes de déglutition peuvent apparaître deux à trois semaines après le début de la radiothérapie; ils se résorbent le plus souvent lorsque le traitement prend fin.

Si vous éprouvez de la difficulté à avaler, votre équipe soignante peut vous suggérer certains aliments ou boissons, de même que des médicaments ou des rince-bouches qui pourront soulager la douleur.

## > **CONSEILS**

- Essayez de prendre de petites bouchées, plus faciles à mastiquer. Les aliments mous ou dont la texture est lisse, comme les pommes de terre en purée ou le yogourt, s'avalent habituellement mieux.
- Ajoutez du bouillon, du lait ou de la sauce aux aliments, ou réduisez-les en purée.
- Buvez beaucoup de liquides (eau, soupes, jus).
- Assoyez-vous bien droit lorsque vous mangez ou buvez.
- Évitez les aliments sucrés, très chauds ou épicés, de même que l'alcool et le tabac.

## Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers l'estomac et l'abdomen

La radiothérapie dirigée dans la partie supérieure de l'abdomen peut affecter l'œsophage et l'estomac. Dirigée plutôt vers la partie inférieure de l'abdomen, elle pourra causer des problèmes au niveau de l'intestin grêle et du côlon. Ces effets auront davantage tendance à se faire sentir lorsqu'une plus grande surface de cette région du corps est traitée.

### Problèmes digestifs

L'irradiation de l'estomac et de l'abdomen peut entraîner des indigestions, des ballonnements ou des gaz, ou encore des nausées et des vomissements. Un autre effet secondaire possible est la diarrhée, c'est-à-dire des selles fréquentes et liquides, typiquement accompagnées de crampes. Ces malaises disparaîtront en général d'eux-mêmes une fois le traitement terminé. Votre équipe soignante pourra vous recommander des antiacides ou d'autres médicaments pour vous aider à atténuer les problèmes de digestion.

#### > CONSEILS

- Prenez plusieurs repas légers et des collations durant la journée.
- Buvez beaucoup de liquides clairs, par exemple de l'eau, des bouillons clairs, des jus et des boissons énergétiques, afin de vous aider à maintenir votre hydratation malgré la diarrhée ou les vomissements.
- Ne consommez pas de lait, de produits laitiers ou d'aliments qui provoquent des gaz comme le brocoli, le chou et la laitue.
- Évitez la caféine (café, thé) ainsi que les boissons gazéifiées.
- Évitez les gommes et les bonbons sans sucre à base de sorbitol (cette substance a des propriétés laxatives).
- Au lieu du papier hygiénique, utilisez des produits doux, par exemple des lingettes non parfumées et sans alcool.

## **Aliments et boissons faciles à digérer**

- soupes, par exemple les bouillons clairs
- eau, boissons non gazéifiées, jus de fruits, boissons énergétiques
- pommes de terre en purée ou au four (sans la peau)
- poulet (grillé ou cuit au four, sans la peau)
- craquelins
- céréales cuites
- nouilles
- riz, pâtes ou pain blancs
- rôties

## Atténuer les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers le bassin

La radiothérapie de la région pelvienne (bassin) peut servir à traiter le cancer colorectal, les cancers de la vessie, de la prostate ou du col de l'utérus, de même que d'autres cancers des organes reproducteurs.

Les effets secondaires commencent souvent à se manifester quelques semaines après le début du traitement. La plupart se résorberont dans les quelques semaines qui suivent la fin du traitement, mais certains peuvent durer plus longtemps.

### Problèmes de vessie

Si le traitement affecte votre vessie, ces problèmes pourraient se présenter :

- un resserrement des muscles de la vessie (spasmes)
- une sensation de brûlure ou de la douleur au moment d'uriner
- un besoin pressant ou plus fréquent d'uriner
- la présence de sang dans l'urine
- des infections urinaires
- une perte de contrôle de la vessie

Votre équipe soignante pourra vous prescrire des médicaments et vérifier s'il y a infection.

#### > CONSEILS

- Buvez beaucoup de liquides pendant la journée – mais pas avant de vous coucher.
- Videz souvent votre vessie, idéalement toutes les deux ou trois heures.
- Évitez l'alcool, les boissons gazéifiées et la caféine.
- Demandez à votre équipe soignante de vous parler des exercices de Kegel, qui ont pour but de fortifier les muscles de la vessie.
- Portez des serviettes hygiéniques ou des protège-dessous pour éviter de souiller vos vêtements.

## Problèmes intestinaux

Les problèmes ou changements intestinaux sont des effets secondaires courants de la radiothérapie au bassin. Pendant ou après votre traitement, ces problèmes pourraient se présenter :

- diarrhée
- douleur ou démangeaisons au moment d'évacuer les selles
- rétrécissement du rectum ou resserrement des muscles rectaux (spasmes)
- perte du contrôle de l'évacuation ou besoin fréquent d'aller à la selle
- présence de sang dans les selles ou saignements rectaux
- douleur et effort intense pour tenter d'évacuer les selles
- hémorroïdes
- gaz ou ballonnements

Le transit intestinal revient généralement à la normale quelques semaines après la fin du traitement.



*Ce n'est qu'à la dernière semaine de traitement et la semaine d'après que j'ai remarqué des effets au niveau de mes intestins. Lorsque mes selles étaient molles, je consommait des aliments plus solides. Si au contraire elles étaient dures, je mangeais plus de fruits ou du son. ~ Adam*

### > CONSEILS

- Buvez beaucoup d'eau, de jus, de bouillons clairs et de soupes. Au lieu de boissons caféinées ou gazéifiées, optez plutôt pour du soda au gingembre non pétillant ou des sucettes glacées.
- Tournez-vous vers des aliments faciles à digérer comme les œufs, les bananes, la compote de pommes, les pommes de terre en purée et les nouilles.
- Utilisez une bouillotte remplie d'eau tiède pour soulager la douleur et les crampes, ou prenez un bain chaud.
- Choisissez des produits non irritants pour votre hygiène rectale. Au lieu du papier hygiénique, utilisez des lingettes non parfumées et sans alcool. Votre équipe soignante pourra vous recommander des crèmes et des lotions apaisantes à appliquer après vous être essuyé.

## Dysfonctionnement érectile

Après leur radiothérapie, certains hommes peuvent développer des troubles érectiles, c'est-à-dire l'impossibilité d'obtenir ou de maintenir une érection. Cela est dû au fait que la radiation abaisse les niveaux de testostérone et peut affecter les artères qui assurent l'irrigation sanguine du pénis.

Le risque de dysfonctionnement érectile est moins élevé chez les hommes traités par curiethérapie, comparativement à la radiothérapie externe.

Il existe différents moyens de traiter le dysfonctionnement érectile. Demandez à votre équipe soignante quelles options s'offrent à vous.

## Problèmes de fertilité

La radiothérapie dirigée dans la région du bassin peut endommager les ovaires chez la femme ou les testicules chez l'homme, ce qui risque de provoquer une infertilité temporaire ou permanente.

L'infertilité est l'incapacité pour une femme de tomber enceinte ou de mener une grossesse à terme, ou pour un homme de rendre une femme enceinte.

Si vous désirez avoir des enfants un jour, discutez avec les membres de votre équipe soignante avant d'entreprendre un traitement contre le cancer. Ils vous aideront à voir quelles sont vos options. Ainsi, avant la radiothérapie, on pourrait peut-être déplacer vos ovaires afin de les protéger de la radiation, ou prélever un certain nombre de vos ovules par voie chirurgicale et les conserver. Il en est de même pour le sperme, qui pourrait être récolté et entreposé avant que le traitement commence.

Votre équipe soignante vous dira à quel moment vous pouvez avoir des relations sexuelles sans danger pendant et après votre traitement, et si vous devez prendre des précautions particulières. Cela peut consister, entre autres, à utiliser des moyens contraceptifs pour éviter de devenir enceinte - ou de rendre votre partenaire enceinte - pendant votre traitement.



*J'ignore si nous aurions pu en avoir un troisième, mais comme je n'ai pas eu le choix, cette pensée ne me quitte jamais. Lorsque je vois une femme enceinte, je suis vraiment heureuse pour elle, mais je me dis aussi que plus jamais je ne ressentirai ce qu'elle vit. C'est terminé pour moi, mais au moins je suis toujours vivante. ~ Adalene*

## Ménopause

La radiothérapie est susceptible d'entraîner une ménopause précoce, si vos ovaires sont dans la trajectoire de la radiation, ou non loin.

La ménopause est marquée, entre autres, par l'interruption des menstruations; celles-ci peuvent reprendre ou non une fois le traitement terminé.

Les symptômes d'une ménopause précoce sont notamment les suivants :

- bouffées de chaleur et sueurs nocturnes
- difficulté à s'endormir et à dormir
- sécheresse, démangeaisons, irritation ou pertes vaginales
- perte de libido ou relations sexuelles douloureuses
- infections de la vessie ou du vagin
- sautes d'humeur ou irritabilité
- prise de poids
- dépression

Si vous éprouvez de la difficulté à supporter l'un ou l'autre de ces symptômes, votre équipe soignante pourra peut-être vous suggérer des médicaments ou d'autres traitements auxquels vous pouvez recourir sans risque.

### > CONSEILS

- Soyez active, mais reposez-vous quand vous en ressentez le besoin. Les activités de relaxation, par exemple certaines formes de yoga et de massage, pourraient améliorer votre humeur et vous aider à mieux dormir.
- Buvez beaucoup de liquides et videz souvent votre vessie.
- Portez des vêtements légers en plusieurs couches afin de composer avec les bouffées de chaleur. Aspergez vos poignets d'eau froide pour vous aider à vous rafraîchir.
- Utilisez un lubrifiant à base d'eau pour faciliter les relations sexuelles.
- Essayez de faire des exercices de Kegel pour fortifier les muscles de votre plancher pelvien.

## Rétrécissement du vagin

L'irradiation de la région pelvienne peut entraîner le rétrécissement et le raccourcissement du vagin, ce qui risque de rendre les relations sexuelles douloureuses et de causer de l'inconfort lors des examens pelviens.

Pour aider à maintenir l'ouverture du vagin, il importe d'en étirer les parois plusieurs fois par semaine, habituellement pendant 6 à 12 mois. Cet étirement peut se faire en ayant des relations sexuelles en douceur ou en utilisant un dilateur vaginal. Il s'agit d'un dispositif en plastique ou en caoutchouc, qui une fois en place donne l'impression de porter un gros tampon. Quel que soit le moyen choisi, il est important que votre vagin demeure bien ouvert et en santé pendant votre rétablissement. Informez-vous à votre équipe soignante pour savoir pendant combien de temps vous devrez effectuer les étirements et comment utiliser le dilateur.

## La vie quotidienne pendant le traitement

Les questions d'ordre médical ne sont qu'un aspect de la vie avec le cancer. La plupart des gens doivent également trouver des moyens de résoudre les problèmes pratiques et de gérer leurs émotions. Il existe de nombreux moyens de faire face à la situation.



Il importe de se rappeler que chacun vit sa propre expérience de cancer et qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réaction. Certains constatent que le traitement ne change pas autant leur existence qu'ils l'auraient cru. D'autres voient leur vie complètement transformée. L'important est d'agir comme il vous semble opportun de le faire. Après tout, vous êtes la personne qui vous connaît le mieux.

« Je pense qu'au début, quand je n'avais pas d'effets secondaires, je m'accrochais à cet « état normal ». Je ne sentais pas vraiment la présence de l'énorme traumatisme – même si j'étais en plein dedans. J'ai voulu que tout demeure comme avant, autant que possible. Ça m'a aidée à rester positive et à me dire que tout allait bien et que je passerais au travers. ~ Candra

### S'adapter au changement

Personne ne peut prédire exactement comment le cancer affectera votre quotidien. La plupart des gens voient toutefois leur routine se transformer pendant la radiothérapie et durant une certaine période par la suite. Vous et vos proches serez probablement concentrés sur les tâches à accomplir au jour le jour, par exemple vous rendre à l'heure à votre traitement, passer les tests nécessaires et composer avec les effets secondaires.

Il vous faudra peut-être réduire vos heures de travail ou même cesser complètement de travailler pour un temps. Parfois vous devrez tout simplement vous reposer. Cela signifie que d'autres membres de la famille pourraient devoir assumer de nouveaux rôles et responsabilités pendant que vous vous occupez de votre santé physique.



*Je ne préparais pas le souper et je ne faisais pas le ménage non plus. Certains jours, j'arrivais à peine à sortir du lit, à me laver le visage et à manger. Je ne m'occupais de personne d'autre que moi-même. Certaines familles ne sont pas équipées pour faire face à ce genre de situations. Ça peut devenir vraiment compliqué.* ~ Candra

Vous aurez peut-être moins de temps pour voir vos amis, sans compter que vous devrez peut-être annuler vos plans les jours où vous vous sentirez moins bien. Certains projets de voyage pourraient devoir être mis en veilleuse pendant votre traitement et votre rétablissement.

Certaines personnes doivent parfois quitter temporairement leur foyer afin de recevoir les soins dont elles ont besoin. Si vous vivez loin du centre d'oncologie où vous serez traité ou si vous vivez seul, il vous faudra peut-être envisager de déménager ou de faire des allers-retours pour recevoir votre radiothérapie. Parlez avec vos parents, vos amis et votre équipe soignante si vous devez vous installer ailleurs pendant la période de traitement. Ils auront peut-être des idées ou des suggestions d'endroits où résider. Plusieurs centres d'oncologie sont situés à proximité d'une maison d'hébergement qui pourrait peut-être vous accueillir pendant votre traitement.



*Beaucoup de gens viennent de régions éloignées et doivent séjourner en ville dans une maison d'hébergement pour les personnes touchées par le cancer. Notre réseau de soutien n'est pas nécessairement près de nous. Comme personne ne pouvait s'occuper de moi, j'ai décidé de me faire traiter en Ontario et d'aller vivre chez ma sœur.* ~ Lin

## > CONSEILS

- Mettez de l'ordre dans les petits détails pratiques. Rangez tout ce qui concerne votre traitement au même endroit, dans un cartable ou dans un dossier sur votre ordinateur – les documents, les noms et numéros de téléphone, les adresses Web et les papiers importants.
- Notez sur un calendrier vos rendez-vous, la prise de vos médicaments et les effets secondaires que vous avez, s'il y a lieu.
- Laissez vos proches se charger de certaines de vos tâches quotidiennes. Il peut être bon de vous réunir en famille pour parler de ce qu'il y a à faire et planifier la semaine à venir.
- Si vous devez voyager ou déménager pour le traitement, emportez quelques objets personnels, par exemple des photos de vos parents et amis ou votre oreiller préféré. Cela pourra aider à rendre votre nouveau lieu de séjour plus familier.
- Créez un site Web, un journal en ligne ou une page personnelle sur un réseau social, et décidez qui pourra y avoir accès. Ce sera un moyen de donner de vos nouvelles et de dire à vos proches ce dont vous avez besoin.

## Apprendre à gérer le stress



*Soyez patient avec vous-même. Il faut ce qu'il faut. Allez dehors tous les jours pour prendre un bol d'air frais et prenez soin de vous, car vous traversez une période très difficile sur les plans physique, moral et émotionnel. ~ Candra*

Le cancer et son traitement peuvent engendrer beaucoup de stress. Il est normal de passer par toute la gamme des émotions pendant le traitement. Certaines personnes sont bouleversées par tous les changements que le cancer a provoqués. D'autres se sentent abattues car elles ont peur de ce que l'avenir leur réserve. Et quand on est fatigué, on a encore plus de difficulté à gérer ses émotions. N'hésitez pas à demander de l'aide aux autres. En plus de vous apporter du réconfort, ils auront peut-être des idées pour vous aider à affronter la situation.

Chacun ressent et gère le stress à sa manière. Si vos stratégies habituelles ne portent pas fruit, essayez-en de nouvelles jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne le mieux pour vous.



*Nous avons tous des personnalités différentes, mais moi, j'ai tendance à utiliser l'humour, surtout pour les questions plus sérieuses. Il faut aussi savoir en rire.* ~ Adalene

## > CONSEILS

- Faites des choses qui vous plaisent. La satisfaction que vous en tirez vous aidera à retrouver un sentiment de maîtrise sur votre vie.
- Parlez de vos émotions avec un thérapeute, un conseiller spirituel ou un travailleur social.
- Parlez à quelqu'un qui a connu une expérience de cancer semblable à la vôtre.
- Soyez créatif. Essayez la peinture, la danse ou le chant pour canaliser vos émotions et évacuer le stress.
- Tenez un journal intime ou un blogue pendant votre traitement. Mettre ses pensées et sentiments par écrit peut aider à soulager l'anxiété. Un journal peut également servir à noter des pensées positives – à lire et relire lorsque vous vous sentez à plat.
- Levez-vous et bougez. Pratiquée régulièrement, l'activité physique – même les mouvements très légers – peut vous apporter un mieux-être, vous apaiser et vous redonner confiance.
- Apprenez et pratiquez une méthode de relaxation. Les techniques comme la méditation, les exercices de respiration profonde et l'imagerie mentale dirigée pourraient vous aider à décompresser. L'acupuncture, l'hypnose ou le massage peuvent également s'avérer bénéfiques.

## Demeurer actif

Bien des gens atteints de cancer arrivent à demeurer actifs pendant leur traitement et leur rétablissement. L'activité physique peut atténuer le stress, améliorer l'humeur et l'estime de soi, donner de l'énergie, stimuler l'appétit, favoriser le sommeil et aider à regagner des forces pendant la convalescence. L'exercice peut aussi contribuer à réduire les effets secondaires comme la fatigue et les nausées.

Demandez aux membres de votre équipe soignante quelles activités vous conviendraient le mieux. Ils pourront vous aider à élaborer un programme d'exercice à la fois sûr et agréable. Il y aura peut-être des jours où vous ne vous sentirez pas assez en forme pour faire de l'exercice. Ne vous en demandez pas trop. Ce qui importe, c'est d'être aussi actif que vous le pouvez sans nuire à votre confort.



*Je ne me souviens pas d'avoir cessé de marcher pendant la radiothérapie. Je veux dire, j'ai dû arrêter après ma prostatectomie. Pendant une semaine, je suis resté dans la maison, puis je suis sorti : nous avons marché un pâté de maisons ou juste un demi, aller-retour, puis j'ai augmenté la distance petit à petit. ~ Adam*

### > CONSEILS

- Commencez par une activité simple, par exemple la marche, et augmentez graduellement la fréquence et la durée de vos promenades. Même l'exercice le plus léger, comme quelques minutes d'étirements, pourra vous aider à vous sentir mieux.
- Pratiquez l'activité physique aux moments où vous vous sentez le mieux ou avez le plus d'énergie.
- Essayez de nouvelles activités, par exemple le yoga, le tai-chi ou la danse.
- Joignez l'utile à l'agréable en faisant de l'exercice avec un ami ou au son de la musique.
- Marchez au lieu de prendre la voiture, ou garez-la plus loin dans le stationnement pour faire quelques pas de plus.
- Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur.

- Sortez prendre l'air ou essayez de faire de la méditation pour aider à réduire votre fatigue et vous motiver.
- Buvez beaucoup de liquides avant, pendant et après l'exercice. Si vous ressentez de la fatigue, arrêtez-vous et prenez un temps de repos.

## Bien s'alimenter

Votre corps a besoin d'aliments sains pour se remettre des effets de la radiothérapie. Une alimentation variée vous aidera également à maintenir un poids santé pendant votre traitement. Vous vous sentirez mieux et aurez davantage de résistance.

Il peut être difficile d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires, et encore plus de les garder à long terme. Parlez de votre alimentation avec votre équipe soignante; au besoin, un programme nutritionnel sera élaboré pour vous. Une diététiste pourra vous aider à bien vous alimenter pendant et après votre traitement, même si ce dernier entraîne une perte d'appétit ou de la difficulté à avaler. Avec le temps, et avec du soutien et de la pratique, vous devriez pouvoir vous alimenter plus aisément.

Vous trouverez de plus amples renseignements ainsi que des recettes dans notre brochure intitulée *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer*.

## Travail



*J'ai arrêté de travailler pendant deux ans et demi. Et je n'aime pas être en arrêt de travail. J'adore travailler. Par contre, je ne me sentais pas coupable de ne pas être au travail. Je devais me battre contre un cancer, c'était beaucoup plus qu'un rhume. ~ Adalene*

Certaines personnes sont capables de continuer à travailler pendant qu'elles suivent leur traitement, alors que d'autres doivent absolument prendre congé. Examinez votre situation financière avant de commencer votre traitement. Il vous faudra peut-être prendre certaines mesures pour subvenir à vos besoins ou à ceux de votre famille. Votre décision de cesser de travailler dépendra :

- du type de traitement que vous devez suivre
- des effets secondaires de votre traitement (le cas échéant)
- du type d'emploi que vous avez
- de vos besoins financiers

### **Travail pendant le traitement**

Bien des gens sont capables de maintenir leurs activités professionnelles pendant la radiothérapie. Le fait de continuer à travailler peut aider à conserver son estime de soi et à se sentir utile en tant qu'employé, patron ou collègue (au lieu de se considérer uniquement comme une personne atteinte de cancer). Le contact avec les collègues et leur soutien peuvent également être une source de réconfort et de mieux-être. Si vous pouvez compter sur vos proches pour vous donner un coup de main avec les tâches domestiques, il vous sera sans doute plus facile de continuer à travailler.



*J'ai été très chanceuse : mon patron m'a permis de reprendre graduellement le travail. Et maintenant tout va bien. Je suis capable d'accomplir plusieurs tâches à la fois et j'adore ça, mais jamais je n'aurais pu le faire en revenant au travail tout de suite à temps plein. ~ Candra*

#### **> CONSEILS**

- Envisagez différentes possibilités comme l'horaire variable, le télétravail ou l'adaptation de votre horaire de travail.
- Songez à adopter un horaire à temps partiel pendant la durée de votre traitement.
- Partagez votre charge de travail. Vous pourriez, par exemple, répartir certaines de vos tâches entre vos collègues.

## **Absence temporaire du travail**



*Juste après la chirurgie, on m'a dit que je ne pourrais pas travailler pendant le traitement. Mon lieu de travail se trouvait à quatre heures et demie de route du centre d'oncologie. ~ Lin*

Vous devrez peut-être vous absenter pour vous reposer et vous rétablir; même chose si vous devez parcourir une grande distance pour recevoir votre traitement. S'il y a lieu, vérifiez quelles sont vos options avec votre patron, votre service des ressources humaines ou votre association de travailleurs. Vous pourriez peut-être prendre un congé de maladie ou un congé sans solde. Vous pourriez aussi faire une demande de prestations d'invalidité à court ou à long terme; il s'agit d'un type d'assurance qui prévoit le versement d'une partie de votre salaire si vous êtes incapable de travailler pendant un certain temps.

Il ne sera pas nécessairement facile de savoir si vous pourrez retourner au travail, ou à quel moment. Vous aurez peut-être hâte de reprendre vos activités habituelles, ou aurez grandement besoin d'un revenu. Mais le rétablissement complet après un traitement contre le cancer est parfois long; peut-être devrez-vous attendre plusieurs mois avant de vous sentir capable de recommencer à travailler. Vous pourriez aussi choisir de travailler à temps partiel ou de vous réorienter dans un autre domaine. Au moment de prendre votre décision, songez d'abord à ce qui vous convient le mieux.

### **La discrimination est interdite par la loi**

Certaines personnes atteintes de cancer ont parfois de la difficulté à continuer de travailler, à retourner au travail après une absence ou à décrocher un nouvel emploi après leur traitement. Si vous croyez que votre employeur a fait preuve de discrimination à votre égard, communiquez avec votre bureau provincial ou territorial de la Commission canadienne des droits de la personne en composant le 1 888 214-1090 ou en visitant [chrc-ccdp.ca](http://chrc-ccdp.ca).

## Questions financières



*Bien sûr que nous étions inquiets à propos de l'argent. J'avais changé d'emploi trois semaines avant de recevoir mon diagnostic et nous ne savions pas si j'allais pouvoir toucher des prestations d'invalidité à long terme. Alors mes amis – qu'ils soient bénis – ont organisé deux collectes de fonds et ont recueilli pour moi la formidable somme de 10 000 \$. ~ Adalene*

Que vous ayez ou non à vous absenter du travail, le cancer peut avoir des effets négatifs sur vos finances. Vous devrez peut-être déboursier pour de l'aide domestique, la garde des enfants, ou encore pour les médicaments ou les traitements non couverts par les régimes d'assurance maladie provinciaux ou privés. Avec les dépenses imprévues, la perte de revenu et les dettes qui s'accumulent, vous vous demanderez peut-être comment parvenir à joindre les deux bouts.

Vérifiez d'abord si vous disposez d'une assurance maladie – soit une assurance invalidité privée, soit l'assurance offerte par votre employeur. Informez-vous des modalités de votre couverture auprès de votre courtier d'assurances ou de votre service des ressources humaines. Plusieurs polices prévoient notamment une période d'attente (délai de carence) avant le versement des prestations d'invalidité.

D'autres personnes peuvent également vous renseigner :

- Un directeur de compte à votre banque, un conseiller en finances personnelles ou un planificateur financier peut vous aider à établir votre budget et vous dire s'il est judicieux d'utiliser une marge de crédit sur la valeur de votre maison, des REER ou d'autres investissements.
- Un comptable pourra vous renseigner sur les frais admis en déduction sur le plan fiscal. Au moment de préparer votre déclaration de revenus, vous pouvez déduire plusieurs de vos frais médicaux, coûts liés à une incapacité et frais de préposé aux soins. Visitez le site de l'Agence du revenu du Canada à [cra-arc.gc.ca](http://cra-arc.gc.ca).

- Les travailleurs sociaux peuvent vous renseigner sur les programmes d'assistance financière et les prestations gouvernementales en vigueur dans votre province ou territoire, par exemple les prestations de maladie de l'assurance-emploi et les prestations versées en vertu du régime de pensions de retraite du Canada. La plupart des hôpitaux et centres d'oncologie comptent un travailleur social au sein de leur personnel.
- N'oubliez pas vos amis ni vos parents. Il y a peut-être dans votre entourage une personne qui s'y connaît en comptabilité, un agent de crédit ou un comptable qui accepterait volontiers de vous donner un coup de main pour gérer vos finances.

## Services et prestations du gouvernement

Le gouvernement canadien offre des services et des programmes aux personnes atteintes d'une invalidité, à leurs familles et à leurs proches aidants. Pour en savoir plus sur les programmes en matière d'emploi, de santé, de soutien au revenu, d'avantages fiscaux ou de logement 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 [canada.ca](http://canada.ca).

Pour vérifier si vous êtes admissible à certaines prestations, utilisez le chercheur de prestations à [prestationsducanada.gc.ca](http://prestationsducanada.gc.ca).

## Obtenir du soutien



*Selon votre situation personnelle, assurez-vous d'avoir un réseau composé de plusieurs personnes à qui vous pouvez téléphoner, qui peuvent vous conduire là où vous devez aller, bref qui peuvent veiller sur vous. ~ Lin*

Les personnes touchées par le cancer peuvent compter sur plusieurs sources d'aide. Vous n'avez pas à vivre cette expérience seul. Votre famille, vos amis et les membres de votre communauté sont là pour vous apporter un soutien moral par leur présence et leur écoute. Ils peuvent aussi vous offrir une aide pratique afin de vous faciliter la vie, par exemple pour les tâches domestiques ou l'entretien

extérieur, la préparation des repas, la garde des enfants ou les soins aux animaux de compagnie.

Si vous êtes mal à l'aise de demander ou d'accepter de l'aide, dites-vous que bien des gens autour de vous souhaitent sincèrement se rendre utiles. Certains sauront exactement quoi faire et le feront sans que vous ayez quoi que ce soit à demander. D'autres ne sauront pas trop comment vous aider. Si quelqu'un vous dit : « N'hésite pas si je peux faire quelque chose pour toi », indiquez-lui précisément ce dont vous avez besoin.

« *J'avais des réserves de plats congelés pour je ne sais combien de temps; les gens s'arrêtaient en passant et mettaient ça dans mon congélateur. Planifier des repas pour ma famille me demandait beaucoup. C'était difficile pour moi – de dire oui – mais je l'ai fait, et l'aide est venue. Il faut simplement accepter cette aide.* ~ Adalene

Il peut aussi être bon de parler à un professionnel, comme un travailleur social, un psychologue, un psychiatre, un conseiller spirituel ou une infirmière. Certains centres d'oncologie offrent gratuitement des services en relation d'aide aux personnes atteintes de cancer et à leurs familles. Vérifiez la disponibilité de tels services auprès d'un membre de votre équipe soignante.

Par ailleurs, il peut être bénéfique d'échanger avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires. Envisagez la possibilité de vous joindre à un groupe d'entraide ou de parler à quelqu'un en personne, par téléphone ou en ligne. N'hésitez pas à essayer différentes formules pour voir laquelle vous convient le mieux.

« *Nous avons tous eu un cancer, alors il n'était pas nécessaire d'expliquer quoi que ce soit. Personne ne nous posait de questions. Le milieu auquel nous appartenions n'avait aucune importance. Nous étions réunis par un dénominateur commun et nous profitons simplement de la compagnie des autres.* ~ Candra

### **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](http://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](http://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.

## Sexualité

La sexualité fait partie de notre vie quotidienne. Elle comprend l'acte sexuel lui-même, mais elle est aussi rattachée à notre besoin de proximité, d'intimité, d'affection et de plaisir, tout comme à notre libido, notre identité sexuelle et nos préférences. Le cancer et son traitement peuvent modifier votre attitude par rapport au sexe et à l'intimité, et ce, pour différentes raisons comme la capacité physique, la douleur, le stress ou les effets secondaires.

Vous (ou votre partenaire) vous dites peut-être que le sexe n'est pas vraiment une priorité pour le moment. Certaines personnes sont juste trop fatiguées pour penser à avoir des activités sexuelles, alors que d'autres sont déstabilisées parce que leur apparence ou le fonctionnement de leur corps a changé. Chez d'autres, le traitement contre le cancer n'affecte en rien les émotions et les comportements sur le plan de la sexualité. Chacun vit les choses à sa manière.

Les changements à la vie sexuelle sont parfois très difficiles à apprivoiser, mais il y a plusieurs façons d'avoir une sexualité satisfaisante pendant et après un traitement contre le cancer, tant pour vous que pour votre partenaire. La meilleure stratégie pour faire face aux répercussions que le traitement pourrait avoir sur votre vie sexuelle, c'est d'en parler ouvertement et franchement. Il est bon d'exprimer vos émotions à votre partenaire et de lui dire ce qui vous procure du plaisir et ce qui ne vous en donne pas. Si de telles conversations vous mettent mal à l'aise, vous pouvez aussi demander à votre équipe soignante de vous orienter vers un thérapeute. Avec l'aide d'un professionnel, vous aurez plus de facilité à parler à cœur ouvert de vos problèmes, à les surmonter et à trouver de nouvelles façons, pour vous et votre partenaire, d'avoir du plaisir ensemble.

### **Vous voulez en savoir plus à propos de la sexualité?**

Notre brochure *Sexualité, intimité et cancer* contient des renseignements détaillés.

## Après le traitement



*Je suis un peu surpris de voir comment j'ai réussi à gérer tout ça. Je suis certain qu'il n'en tenait pas qu'à moi, mais je suis reconnaissant d'être en forme et de pouvoir profiter de la vie. Quand on a ça, on peut pratiquement tout faire. ~ Adam*



Lorsque votre traitement tirera à sa fin, vous ressentirez peut-être des émotions intenses – soulagement, joie, peur, incertitude ou anxiété, entre autres.

Tantôt vous vous réjouirez que tout soit terminé et aurez hâte de reprendre toutes les activités que vous avez mises en veilleuse. Tantôt vous vous sentirez anxieux et seul parce que vous n'aurez ni médecin ni infirmière à qui vous confier. Cette réaction est normale. Soyez patient et donnez-vous le temps de trouver la meilleure façon de maîtriser ces émotions. Les personnes traitées pour un cancer n'éprouvent pas toutes des difficultés après la fin de leur traitement. Mais bon nombre ont besoin d'un peu de temps pour s'adapter et se remettre en route.

Les gens de votre entourage pourraient s'imaginer que tout reviendra rapidement comme avant et que vous reprendrez tout simplement le fil de votre vie. Ils ne rendront peut-être pas compte des répercussions que le cancer et son traitement ont eues sur vous et ne comprendront pas qu'il vous faut du temps pour vous rétablir. Si vous vous sentez à l'aise, confiez-vous à votre famille, vos amis et vos compagnons de travail. Cela les aidera à mieux comprendre comment vous vous sentez.

Il peut aussi être utile de demander conseil aux membres de votre équipe soignante ou de vous joindre à un groupe d'entraide. Savoir à quoi vous attendre après le traitement peut vous aider, vous et votre famille, à composer avec les problèmes qui pourraient survenir et apporter les changements qui s'imposent.



*Ce qu'on se dit une fois que c'est fini, c'est : parfait, tu es passé au travers, bravo. Puis on franchit la porte et on se retrouve tout seul. Il n'y a plus rien. Wellspring a été une véritable bouée de sauvetage pour moi. Je me suis inscrite à une dizaine d'activités. J'étais là tous les jours et c'est devenu mon point d'ancrage.* ~ Candra

## Soins de suivi

Les soins de suivi sont un élément important de vos soins contre le cancer. Étant donné que la radiothérapie continue de faire effet pendant des semaines après le traitement, les visites de suivi permettent à votre équipe soignante de voir comment vous vous remettez.

Au début, vos soins de suivi pourraient être prodigués par le radio-oncologue qui s'est occupé de votre traitement. Par la suite, votre médecin de famille prendra éventuellement le relais. Les visites de suivi ont pour but de :

- voir comment le traitement agit
- discuter des moyens de soulager ou de réduire les effets secondaires
- détecter et traiter rapidement tout problème (de santé ou autre)
- vérifier comment vous composez avec la situation
- parler d'autres options thérapeutiques s'il y a lieu

## Déroulement d'une visite de suivi

Le calendrier des visites de suivi est différent pour chaque personne; tout dépendra du type de cancer et de radiothérapie que vous avez eus. Les visites chez le médecin pourraient être plus fréquentes au cours de la première année suivant le traitement, et plus espacées par la suite. Des analyses sanguines, des radiographies, des tomodensitométries ou d'autres examens médicaux pourraient faire partie de vos soins de suivi.

Votre médecin va vous examiner et vous demander comment vous allez. Dites-lui comment vous vous sentez mentalement et physiquement. Faites-lui part :

- des médicaments que vous prenez (y compris les produits sans ordonnance comme les analgésiques, les laxatifs et les suppléments alimentaires)
- des produits à base d'herbes médicinales et des autres traitements complémentaires que vous envisagez d'essayer
- de vos nouvelles habitudes ou de votre décision de cesser de fumer, d'être plus actif ou de vous alimenter sainement
- des noms des médecins ou professionnels spécialisés que vous avez commencé à consulter

Communiquez sans tarder avec votre médecin si vous remarquez de nouveaux symptômes ou des symptômes qui persistent. N'attendez pas le prochain rendez-vous prévu.



*Les choses se gâtent habituellement à l'approche de mon suivi annuel. Même chose si je ressens une douleur quelque part sans raison apparente. J'appelle ça mon « hamster ». Parfois il est tranquille, se promène un peu, et parfois il entre dans une course folle. Ces moments sont pas mal plus difficiles. ~ Adalene*

## **Questions à poser sur les soins de suivi**

- Qui s'occupera de mes soins de suivi?
- Où devrai-je me présenter pour les recevoir?
- À quelle fréquence devrai-je consulter mon médecin?
- Quels sont les symptômes à surveiller de près?
- Qu'est-ce que je dois vous signaler sans attendre?
- Quels effets secondaires tardifs ou à long terme puis-je avoir? Quels sont les moyens de les traiter?
- Quel sera le rôle de mon médecin de famille?
- Que puis-je faire pour réduire mon risque de récurrence du cancer?

## **Effets secondaires tardifs et à long terme**

On met parfois beaucoup de temps à se remettre des effets des traitements du cancer, autant sur le plan physique que sur le plan émotionnel. Certains effets secondaires se résorbent rapidement. Mais dans certains cas, ces effets peuvent durer longtemps et même être permanents. Ce sont les effets à long terme. D'autres effets secondaires peuvent ne se manifester que longtemps après la fin du traitement; ce sont les effets tardifs.

Votre équipe soignante vous expliquera les effets secondaires tardifs et à long terme auxquels vous pourriez devoir vous préparer et vous dira à qui demander de l'aide pour les atténuer. Voici quelques-uns des effets tardifs ou à long terme que vous pourriez avoir après une radiothérapie :

- fatigue
- problèmes de fertilité
- sécheresse buccale et carie dentaire
- problèmes cardiaques
- troubles de la mémoire et de la concentration
- perte de la masse osseuse (ostéoporose)
- cancers secondaires

Les effets secondaires et leur durée (qu'ils soient permanents, tardifs ou à long terme) varient en fonction de la région du corps qui a été traitée. Chaque cas est unique. Une personne ayant eu le même type de cancer et suivi le même traitement que vous pourrait se rétablir plus lentement ou plus rapidement. Vous pourriez éprouver des effets secondaires différents des siens. Votre organisme réagira au traitement et se rétablira à sa façon.

Certains effets secondaires tardifs ou à long terme peuvent être aggravés par d'autres problèmes de santé qui existaient avant le diagnostic de cancer, comme le diabète, l'arthrite ou un problème cardiaque. Il est important que vous obteniez de l'aide médicale pour tout problème de santé.

Les effets tardifs et à long terme du traitement peuvent être la source de vives émotions. Vous arriverez à les surmonter en y mettant le temps et la patience qu'il faut.

Notre brochure intitulée *La vie après un traitement contre le cancer* permet d'en connaître davantage sur les effets tardifs et les effets à long terme, et sur la façon de vivre en bonne santé après un traitement contre le cancer.

## Aller de l'avant



*Chacun est différent, alors il n'est pas question de donner de faux espoirs aux gens. Mais en ce qui me concerne, je trouve qu'il vaut beaucoup mieux penser et agir de façon positive, et reprendre une vie normale aussitôt que possible après avoir traversé tout ça. ~ Adam*



Pour bien des gens, la période qui précède la fin du traitement en est une de changement et d'adaptation, qui peut s'avérer plus ou moins difficile qu'ils ne s'y attendaient.

Donnez-vous du temps pour vous habituer à votre nouvelle vie et aux émotions que ces changements suscitent. Vous constaterez peut-être, non sans surprise, que vos sentiments sont partagés. Même si vous vous réjouissez de la fin du traitement, il est normal d'appréhender l'avenir. Vous pourriez vous découvrir de nouveaux intérêts et même une autre façon de voir la vie.

Ne vous attendez pas à tout prendre du bon côté. Rappelez-vous que la vie après le cancer est un processus, non un événement. Allez-y à votre rythme et donnez-vous le temps de faire la paix avec ce que vous venez de traverser.



*J'ai de la famille et des amis. Je vais marcher, je fais de l'exercice. Si quelque chose me rend vraiment anxieuse, j'en parle à mon oncologue. Je n'hésite pas à faire appel aux autres.* ~ Adalene

Pour certaines personnes, il sera « normal » de reprendre exactement les mêmes habitudes de vie. Elles accueilleront la fin du traitement comme le moment où elles pourront enfin reprendre le train-train habituel. Pour d'autres, ce n'est pas si simple. Même si vous ne vous sentez plus malade comme avant, ce ne sera peut-être pas la grande forme non plus.

Votre expérience du traitement ne ressemble à aucune autre, et vous aurez votre façon à vous de vous adapter pour la suite des choses. Il n'existe pas de bonne ni de mauvaise manière de percevoir les effets que le cancer a eus sur votre vie. Le défi est maintenant de célébrer les joies du présent et d'aller de l'avant – et, si vous avez besoin de soutien, d'être capable de le reconnaître et d'aller chercher de l'aide.

## 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](mailto: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](http://parlonscancer.ca).



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

Visitez [cancer.ca](http://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](mailto: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](http://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 : *Radiothérapie : Guide pratique*. Société canadienne du cancer, 2018.