



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

# La chimiothérapie

*Guide pratique*



Le cancer : une lutte à finir

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

Cette publication a été préparée pour vous aider à comprendre la chimiothérapie et les effets secondaires qu'elle peut entraîner. Les membres de votre famille et vos amis pourront aussi y trouver des renseignements utiles.

L'information présentée ici est de nature générale et ne devrait pas remplacer les discussions avec votre équipe soignante.

## TABLE DES MATIÈRES

2	COLLABORER AVEC L'ÉQUIPE SOIGNANTE
5	LE CANCER ET LA CHIMIOTHÉRAPIE
8	EN QUOI CONSISTE LE TRAITEMENT?
18	PARLER DU TRAITEMENT AUX AUTRES
20	LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE ET COMMENT LES ATTÉNUER
22	Les symptômes rappelant ceux de la grippe
23	La perte de cheveux
24	Les changements au niveau de la peau
26	La sécheresse de la bouche, de la gorge et des narines
28	La sécheresse des yeux
28	Les ulcères de la bouche
29	Les changements de l'appétit
31	Les nausées et les vomissements
33	La diarrhée
34	La constipation
34	Les infections
37	Les saignements ou les ecchymoses
39	L'anémie
40	La fatigue
42	Les changements au niveau de la vessie, des reins et des voies urinaires
43	L'enflure ou la boursouflure
44	Les changements au niveau des muscles et des nerfs
44	L'anxiété
46	La dépression
47	Les changements des habitudes de sommeil
48	Les changements au niveau de la mémoire et de la concentration
49	La fertilité
52	La perception de la sexualité
53	LA GESTION DU STRESS
57	LES SOINS DE SUIVI
59	AUTRES RESSOURCES

## LA CHIMIOTHÉRAPIE : GUIDE PRATIQUE

Cette publication a été préparée afin de vous aider à comprendre ce qu'est la chimiothérapie. Elle pourra aussi être utile aux membres de votre famille et à vos amis qui désirent en savoir davantage sur votre traitement. Vous y trouverez de l'information sur les sujets suivants :

- ce qu'est la chimiothérapie et comment elle agit;
- quels sont ses effets secondaires les plus fréquents et ce que vous pouvez faire pour les atténuer;
- comment prendre soin de vous pendant votre traitement.

Chaque cas étant unique, le cancer, le traitement et les effets secondaires sont différents d'une personne à l'autre. Discutez de votre situation avec votre équipe soignante et faites-lui part de tous les effets secondaires que vous ressentez.

Cette publication vous aidera à collaborer avec votre équipe soignante. Elle répondra à plusieurs de vos questions sur la chimiothérapie et vous en suggère d'autres que vous pourrez poser à votre équipe soignante.

## COLLABORER AVEC L'ÉQUIPE SOIGNANTE

Le travail d'équipe est essentiel dans le traitement du cancer. Avant d'entreprendre votre traitement, vous rencontrerez votre équipe soignante afin de discuter des choix qui s'offrent à vous en tenant compte des éléments suivants :

- le type de cancer dont vous êtes atteint;
- le stade et le grade (degré de malignité) du cancer (à quel point il a évolué);
- votre âge;
- votre état de santé général;
- tout autre problème de santé dont vous pourriez souffrir.

Votre équipe soignante vous prodiguera des conseils sur votre traitement et la meilleure façon de prendre soin de vous. Chaque cas est unique.

Vous serez invité à participer aux choix des traitements qui vous conviendront le mieux.

L'équipe chargée de votre traitement et de vos soins peut réunir plusieurs professionnels différents.

**Le chirurgien** effectue toutes les biopsies (prélèvements et examens de cellules ou de tissus du corps pour poser un diagnostic) ou interventions chirurgicales nécessaires.

**Le radiologiste** lit et interprète les radiographies et les autres examens par imagerie. Il fait également des biopsies au cours d'interventions radiographiques spécialisées.

**Le pathologiste** examine au microscope les tissus prélevés lors de la biopsie pour vérifier s'ils contiennent des cellules cancéreuses.

**L'oncologue médical** est un spécialiste qui traite le cancer par différents médicaments, par exemple ceux utilisés en chimiothérapie.

**Le radio-oncologue** traite le cancer par une méthode spéciale utilisant des rayons X (radiothérapie).

**Le chirurgien oncologue** traite le cancer en retirant des masses ou des tumeurs de l'organisme.

**L'infirmier spécialisé en oncologie** a suivi une formation spéciale et a acquis de l'expérience dans le domaine des soins offerts aux personnes atteintes de cancer. Il fournit de l'information et du soutien et travaille notamment dans les services de chimiothérapie, de radiothérapie et d'oncologie, ainsi que dans la communauté.

**Le pharmacien spécialisé en oncologie** prépare et remet les médicaments prescrits pour traiter le cancer ou d'autres affections, et vous donne des explications sur ces médicaments.

**Le travailleur social ou le psychologue spécialisé en oncologie** vous fournit du soutien et peut vous aider, vous et votre famille, à composer avec la maladie et le traitement.

**Le physiothérapeute** facilite votre rétablissement physique après votre maladie. Il peut vous aider à maintenir et à améliorer votre condition physique et votre santé en général.

**L'ergothérapeute** vous aide à gérer vos activités quotidiennes. Ce membre de l'équipe soignante peut concevoir et fournir des appareils qui vous aideront à retrouver votre indépendance et améliorer votre qualité de vie.

**La diététiste professionnelle** a fait des études spécialisées en nutrition et a reçu une formation clinique supplémentaire. Elle peut vous donner des conseils sur votre alimentation pendant votre traitement contre le cancer.

**Votre médecin de famille** joue un rôle important dans la continuité de vos soins, surtout après la fin de vos traitements contre le cancer.

**Vous** êtes le membre le plus important de votre équipe soignante. À ce titre, vous pourrez :

- participer aux décisions qui vous concernent;
- vous informer sur le cancer et sur vos traitements afin de les apprivoiser;
- parler de vos inquiétudes ou préoccupations à votre équipe soignante;
- vous présenter à vos rendez-vous chez le médecin, à la clinique et à l'hôpital;
- noter les questions à poser à votre équipe soignante pour vous assurer de ne pas les oublier lors de votre prochain rendez-vous;
- demander aux membres de votre équipe soignante comment vous pouvez les joindre entre les rendez-vous si vous avez des questions qui ne peuvent attendre jusqu'à la prochaine consultation.

Le cancer est une maladie qui prend naissance dans nos cellules. Notre organisme compte des millions de cellules, regroupées en tissus et en organes tels que les muscles, les os, les poumons, le foie, etc. Chaque cellule contient des gènes qui régissent son développement, son fonctionnement, sa reproduction et sa mort. Habituellement, les instructions sont claires; nos cellules obéissent et nous demeurons en bonne santé. Il arrive que les instructions deviennent confuses et qu'une cellule se comporte de manière anormale. Après un certain temps, les groupes de cellules anormales forment une masse appelée tumeur.

Les tumeurs peuvent être bénignes (non cancéreuses) ou malignes (cancéreuses). Les cellules formant des tumeurs bénignes demeurent localisées dans une partie du corps et ne mettent généralement pas la vie en danger.

Les cellules à l'origine des tumeurs malignes peuvent envahir les tissus qui les entourent et se répandre dans d'autres parties du corps. Les cellules cancéreuses qui se propagent dans d'autres parties du corps sont appelées métastases. Le premier signe de cet envahissement est souvent l'enflure des ganglions lymphatiques situés près de la tumeur, mais les métastases peuvent atteindre pratiquement toutes les parties du corps. Les tumeurs malignes peuvent être dangereuses; il est important de les détecter et de les traiter rapidement.

### Qu'est-ce que la chimiothérapie?

La chimiothérapie est un type de traitement du cancer au moyen de médicaments. Elle consiste souvent en une association de médicaments chimiothérapeutiques.

La chimiothérapie est l'un des nombreux moyens utilisés pour traiter le cancer. Les trois types de traitement les plus courants sont la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie. La chirurgie est l'ablation d'une tumeur cancéreuse dans une partie de l'organisme. La radiothérapie utilise des rayons X pour endommager ou détruire les cellules cancéreuses dans la partie atteinte. La chimiothérapie est différente de la chirurgie ou de la radiothérapie, car elle a des effets sur tout le corps. Dans certains cas, ces types de traitements sont combinés.

## Comment agit la chimiothérapie?

Les cellules cancéreuses se développent de manière incontrôlée. Les médicaments chimiothérapeutiques peuvent ralentir ou même bloquer le développement des cellules cancéreuses et ainsi les empêcher de se multiplier ou d'envahir d'autres parties du corps.

La chimiothérapie est un traitement puissant qui a des effets sur tout le corps. Par conséquent, elle peut également endommager les cellules saines. Ces dommages aux cellules saines provoquent des effets secondaires. La plupart du temps, ces dommages sont temporaires et les cellules saines se réparent d'elles-mêmes.

## Buts de la chimiothérapie

Votre équipe soignante vous dira pourquoi la chimiothérapie est une option de traitement dans votre cas. Un oncologue médical vous expliquera votre plan de traitement. L'administration d'une chimiothérapie peut poursuivre les objectifs suivants :

### Destruction du cancer

La chimiothérapie, utilisée seule ou associée à d'autres traitements, vise à détruire les cellules cancéreuses dans le corps. De nombreux types de cancer peuvent être traités par une association de médicaments chimiothérapeutiques (*chimiothérapie d'association*).

### Réduction de la taille d'une tumeur avant d'autres traitements

La chimiothérapie est parfois utilisée pour réduire la taille d'une tumeur avant une chirurgie ou une radiothérapie (*chimiothérapie néoadjuvante*).

### Destruction des cellules cancéreuses après d'autres traitements

La chimiothérapie est souvent utilisée en plus d'une chirurgie ou d'une radiothérapie afin de détruire les cellules cancéreuses qui auraient échappé au bistouri ou aux rayons X (*chimiothérapie adjuvante*).

## Préparation pour une greffe de moelle osseuse ou de cellules souches

Certains types de cancer peuvent être traités par des greffes de moelle osseuse ou de cellules souches. De fortes doses de médicaments chimiothérapeutiques sont utilisées pour détruire la moelle osseuse existante avant que celle-ci soit remplacée par les cellules souches ou la moelle osseuse d'un donneur (*chimiothérapie ablative*).

## Soulagement des symptômes causés par le cancer

La chimiothérapie peut être employée pour atténuer la douleur et d'autres symptômes causés par le cancer (*chimiothérapie palliative*).

<b>La chimiothérapie d'association</b>	utilise plus d'un type de médicaments chimiothérapeutiques.
<b>La chimiothérapie néoadjuvante</b>	est utilisée avant une chirurgie ou une radiothérapie.
<b>La chimiothérapie adjuvante</b>	est utilisée en plus d'une chirurgie ou d'une radiothérapie.
<b>La chimiothérapie ablative</b>	est utilisée en préparation d'une greffe de moelle osseuse ou de cellules souches.
<b>La chimiothérapie palliative</b>	est utilisée pour atténuer la douleur et d'autres symptômes du cancer.

## EN QUOI CONSISTE LE TRAITEMENT?

### Quelle est la durée d'un traitement de chimiothérapie?

Chaque cas de cancer étant particulier, chaque plan de traitement l'est aussi. Votre équipe soignante vous indiquera la durée approximative de votre traitement de chimiothérapie. Au fil du temps et selon votre réponse à la chimiothérapie, votre plan de traitement pourra être révisé.

Vous pouvez recevoir vos traitements de chimiothérapie tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois. Les médicaments chimiothérapeutiques sont souvent administrés suivant un cycle. Par exemple, votre cycle peut prévoir des traitements pendant plusieurs jours ou semaines suivis d'une période de repos, ce qui permet à votre corps de fabriquer de nouvelles cellules saines et de refaire ses forces. Le cycle de traitement peut être répété pendant trois mois ou plus.

### À quel endroit les traitements de chimiothérapie ont-ils lieu?

Les traitements de chimiothérapie sont donnés dans différents endroits selon votre cas, les médicaments utilisés et les services offerts dans votre localité. Vous pourriez ainsi recevoir vos traitements :

- dans une clinique d'oncologie;
- à l'hôpital;
- à la maison; ou
- au cabinet d'un médecin.

La plupart des patients reçoivent leurs traitements de chimiothérapie en consultation externe et n'ont pas besoin de passer la nuit à l'hôpital. Cependant, les personnes qui commencent une chimiothérapie sont parfois gardées à l'hôpital afin qu'on puisse surveiller de près les effets des médicaments et les traiter rapidement en cas de réaction.

## Comment un traitement de chimiothérapie est-il administré?

Les médicaments chimiothérapeutiques sont administrés habituellement par la bouche (voie orale) ou par injection, selon le type de chimiothérapie. Votre équipe soignante vous aidera à choisir la méthode qui vous convient le mieux.

### Par la bouche (voie orale)

Certains médicaments chimiothérapeutiques se présentent sous forme de liquides, de comprimés ou de gélules. Vous pouvez donc les prendre à la maison ou au travail. Si on vous prescrit des médicaments chimiothérapeutiques par voie orale, il est important que vous les preniez exactement comme on vous le recommande. Si vous changez la quantité ou l'intervalle de temps entre les doses, votre traitement risque d'être moins efficace ou de causer des effets secondaires. Il est important de retenir les points suivants :

- Prenez toujours la dose prescrite à l'heure prévue. Suivez les consignes si vous devez prendre vos médicaments avant ou après les repas, ou avec des liquides.
- Lavez-vous toujours les mains après avoir pris vos médicaments, surtout si vous y touchez.
- Toute personne qui vous aide à prendre vos médicaments doit éviter d'y toucher. Cette personne doit utiliser le bouchon du contenant ou une cuillère, et se laver ensuite les mains.
- Si vous oubliez une dose, suivez les consignes fournies par les membres de votre équipe soignante ou par le pharmacien, ou appelez l'un d'eux pour vérifier ce que vous devez faire.

Si vous devez prendre plus d'un médicament et avez tendance à oublier à quel moment vous devez le faire, demandez à votre équipe soignante ou au pharmacien de vous aider à établir un système de rappel.

## Par injection

Si les médicaments chimiothérapeutiques doivent être administrés directement dans votre sang, vous les recevrez par injection. Ces médicaments sont injectés à l'aide d'une aiguille introduite dans une veine, un muscle, sous la peau ou directement dans une zone cancéreuse sur la peau. Les patients peuvent recevoir ces injections au cabinet de leur médecin ou dans une clinique et sont souvent capables de retourner à la maison ou au travail peu après.

Le médicament est parfois injecté dans une veine au moyen d'une aiguille placée sur le dos de la main ou dans l'avant-bras. Il s'agit d'une injection intraveineuse (IV). L'aiguille IV est reliée à un tube de plastique et à un sac contenant une solution de sel ou de sucre. Une quantité prémesurée du médicament chimiothérapeutique est administrée à l'aide de la tubulure IV, soit par l'ajout d'un deuxième sac ou au moyen d'une seringue. Les médicaments qui combattent les nausées et les vomissements peuvent être administrés en même temps que les médicaments chimiothérapeutiques. L'injection intraveineuse peut durer de 15 minutes à 3 heures, parfois plus.

Si l'insertion d'une aiguille IV est difficile ou inconfortable, votre équipe soignante peut proposer la mise en place d'un tube souple, mince et flexible (appelé *cathéter central introduit par voie périphérique* ou CCIVP) dans une grosse veine de votre bras. Le CCIVP peut demeurer dans la veine aussi longtemps que nécessaire et servir au prélèvement d'échantillons de sang. Votre équipe soignante vous expliquera comment entretenir le CCIVP. Dans certains cas, un petit disque rond, en plastique ou en métal (*dispositif d'accès veineux*) muni d'un tube souple, est inséré par voie chirurgicale dans une grosse veine de la cage thoracique. Ce dispositif d'accès veineux est placé sous la peau (il est parfois appelé « Port-A-Cath »).

En général, la présence d'un CCIVP ou d'un dispositif d'accès veineux n'est pas douloureuse et ne gêne pas trop les mouvements.

## La chimiothérapie entraîne-t-elle de la douleur?

Les traitements de chimiothérapie ne devraient pas être douloureux, mais ils peuvent causer des effets secondaires qui le sont.

Si vous prenez vos médicaments chimiothérapeutiques par voie orale, ce sera exactement comme si vous avaliez n'importe quel médicament sous forme de liquide, de comprimé ou de gélule.

L'injection de médicaments dans un muscle ressemblera à l'administration d'un vaccin anti-grippal. La sensation d'une injection de médicaments par voie intraveineuse (IV) est comparable à celle d'un don de sang. Si vous ressentez une douleur ou une sensation de brûlure durant une injection IV, dites-le immédiatement à votre équipe soignante.

## Comment saurez-vous si le traitement de chimiothérapie est efficace?

Lors de vos visites régulières, votre équipe soignante vérifiera comment vous allez et si le traitement est efficace. Votre état de santé sera évalué par des examens physiques, des analyses sanguines, des examens par imagerie et des radiographies. Ces examens indiqueront si les médicaments chimiothérapeutiques sont en train de détruire les cellules cancéreuses. Ils peuvent fournir beaucoup d'information sur l'efficacité de la chimiothérapie. Votre équipe soignante vous communiquera les résultats de ces examens et vous expliquera ce qu'ils veulent dire. N'hésitez pas à poser des questions s'il y a quoi que ce soit qui vous échappe.

Certaines personnes croient que les effets secondaires sont un signe que les médicaments agissent et que s'il n'y en a pas, c'est que les médicaments n'agissent pas. Les effets secondaires varient d'une personne à l'autre et d'un médicament à l'autre - ils ne signifient pas que le traitement fonctionne ou non.

## Que devez-vous faire si vous manquez un traitement ou oubliez une dose?

Pour que la chimiothérapie soit efficace, il est important que vous preniez vos médicaments exactement comme votre équipe soignante vous le dit et que vous vous présentiez aux rendez-vous fixés pour vos injections. Au début de vos traitements, demandez à votre équipe soignante ce que vous devrez faire si vous manquez une séance de traitement ou si vous oubliez de prendre une dose de vos médicaments.

## La chimiothérapie et les autres médicaments

Avant votre premier traitement, mentionnez à votre équipe soignante tous les autres médicaments que vous prenez, quels qu'ils soient. Ces autres médicaments peuvent interagir avec la chimiothérapie et la rendre moins efficace ou provoquer des effets secondaires. Lorsque vous discuterez de ces autres médicaments avec votre équipe soignante, ce serait une bonne idée d'apporter une liste écrite ou les médicaments eux-mêmes avec vous. Si vous dressez une liste, inscrivez le nom de chaque médicament, la dose, la fréquence à laquelle vous le prenez, depuis combien de temps vous le prenez et pourquoi.

Par « autres médicaments », on entend :

- les médicaments vendus sur ordonnance;
- les médicaments en vente libre;
- les suppléments de vitamines et minéraux;
- les médicaments à base de plantes et les autres produits de santé naturels;
- les traitements complémentaires et parallèles.

Durant vos traitements de chimiothérapie, consultez votre équipe soignante ou votre pharmacien avant de prendre tout nouveau médicament, quel qu'il soit.

## Questions à poser au sujet de la chimiothérapie

Vous aurez peut-être beaucoup de questions à poser à votre équipe soignante, que ce soit avant ou pendant le traitement. En voici quelques-unes dont vous pouvez vous inspirer :

### Au sujet du traitement de chimiothérapie

Pourquoi ai-je besoin d'une chimiothérapie?

---

---

Quels sont les avantages et les risques d'une chimiothérapie?

---

---

Dans quelle mesure ce traitement est-il efficace pour le type de cancer que j'ai?

---

---

Est-ce qu'il existe d'autres traitements pour ce type de cancer?

---

---

Quand ma chimiothérapie commencera-t-elle?

---

---

Combien de temps dureront mes traitements de chimiothérapie?

---

---

Qui me donnera mes traitements?

---

---

À quel endroit mes traitements seront-ils donnés?

---

---

Quelle sera la fréquence des traitements?

---

---

Combien de temps durera chaque séance de traitement?

---

---

Quels médicaments, chimiothérapeutiques et autres, devrai-je prendre?

---

---

Qu'est-ce que les médicaments sont censés faire?

---

---

Comment seront-ils administrés?

---

---

Devrai-je payer pour l'un ou l'autre de mes traitements de chimiothérapie?

---

---

Est-ce que je pourrai travailler pendant la chimiothérapie?

---

---

Quels examens seront nécessaires pour vérifier si le traitement est efficace?

---

---

Est-ce que je pourrai voyager à l'extérieur du pays entre mes traitements?

---

---

## Avant le début de votre traitement

Est-ce qu'il y a quelque chose que je devrais faire avant le début de mon traitement, comme aller chez le dentiste pour un nettoyage et pour faire soigner les caries?

---

---

Devrais-je informer les autres professionnels de la santé que je vais recevoir de la chimiothérapie?

---

---

Je prends régulièrement des médicaments pour d'autres problèmes de santé. Est-ce que je pourrai continuer à les prendre pendant la chimiothérapie?

---

---

Je prends parfois des médicaments lorsque j'ai un rhume, une toux, une grippe, un mal de tête ou des allergies. Pourrai-je prendre ces médicaments durant la chimiothérapie?

---

---

Je prends des suppléments de vitamines et minéraux et des produits à base de plantes médicinales. Pourrai-je prendre ces produits durant la chimiothérapie?

---

---

Devrai-je manger avant ou après un traitement?

---

---

Pourrai-je consommer de l'alcool (bière, vin, spiritueux) durant la chimiothérapie?

---

---

Est-ce qu'il y a des aliments particuliers que je devrais manger ou éviter?

---

---

Est-ce qu'il y a des activités que je devrais éviter durant la chimiothérapie?

---

---

La chimiothérapie aura-t-elle des répercussions sur ma vie sexuelle?

---

---

La chimiothérapie aura-t-elle des répercussions sur ma fertilité? Devrai-je continuer à utiliser des moyens contraceptifs?

---

---

Est-ce que la chimiothérapie m'empêchera d'avoir des enfants après mon traitement? Quelles sont mes options?

---

---

---

Comment puis-je joindre mon équipe soignante après les heures normales de travail?

---

---

## PARLER DU TRAITEMENT AUX AUTRES

Si vous êtes atteint de cancer et recevez des traitements de chimiothérapie, vous risquez d'éprouver toute une gamme d'émotions. Voici les réflexions et impressions de quelques personnes au sujet de leur traitement de chimiothérapie.

***« Je pourrais composer avec les traitements si je n'avais rien d'autre à faire. Mais les exigences de la vie quotidienne ne s'arrêtent pas les jours où je ne me sens pas bien. Je trouve difficile de demander de l'aide aux autres. »***

Essayez d'être honnête avec votre famille et vos amis concernant votre traitement. Dites-leur comment vous vous sentez et à quel moment vous auriez besoin d'aide. N'hésitez pas à demander un coup de main pour les courses à l'épicerie, la préparation des repas ou la garde des enfants – en particulier les jours où vous recevez un traitement et ceux où les effets secondaires sont les plus intenses. Vos amis et votre famille attendent peut-être que vous le leur demandiez.

***« Je m'inquiète pour mon emploi. Je reçois une chimiothérapie et je ne sais pas si je vais pouvoir faire toutes mes heures de travail. »***

Discutez de votre situation avec votre employeur. En vous basant sur l'information fournie par votre équipe soignante, expliquez-lui le cycle de traitement prévu. Votre employeur pourra peut-être alléger votre horaire de travail ou modifier certaines de vos tâches durant votre chimiothérapie. Discutez des différentes possibilités afin de pouvoir vous concentrer sur votre rétablissement.

Si vous travaillez et que le traitement vous fatigue ou vous rend malade le jour où vous le recevez, vérifiez avec votre équipe soignante si vos séances de chimiothérapie pourraient avoir lieu lorsque vous avez au moins deux jours de congé pour récupérer.

Faites preuve de souplesse et d'indulgence envers vous-même. Il est possible que vous deviez cesser de travailler pendant la chimiothérapie.

**« J'ai du mal à parler de ce que je vis à ma famille et à mes amis. »**

Il n'est pas facile d'avoir le cancer et de devoir subir un traitement pendant des semaines ou des mois. Les membres de votre famille et vos amis ont aussi leurs propres craintes. S'ils vous demandent comment vous allez, c'est parce qu'ils se soucient de vous. Efforcez-vous de leur répondre franchement. Vous vous sentirez peut-être mieux en vous confiant à votre famille et à vos amis.

Vous avez le droit de ne pas partager vos émotions avec toutes les personnes qui vous demandent comment vous allez. Avec des connaissances ou des collègues, il est parfois plus simple de se contenter de quelques mots, sans donner de détails. Si on vous demande : « Comment vas-tu? », limitez-vous à une réponse courte, mais honnête, comme celle-ci : « J'ai eu une mauvaise journée hier, mais aujourd'hui ça va mieux. Merci de me le demander. »

## LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE ET COMMENT LES ATTÉNUER

Tous les médicaments risquent d'entraîner des effets secondaires, mais il est difficile de savoir si vous en aurez, et à quel moment. C'est particulièrement vrai dans le cas des traitements de chimiothérapie employés pour combattre le cancer. Un médicament peut provoquer des vomissements chez certains et ne causer que de légères nausées ou rien du tout chez d'autres.

Votre équipe soignante vous expliquera quels sont les effets secondaires qui devront être signalés immédiatement, et quels sont ceux qui peuvent attendre jusqu'au rendez-vous suivant. Si des effets secondaires ou des symptômes imprévus surviennent, informez-en votre équipe soignante. Elle vous proposera des moyens de rendre ces effets plus tolérables et pourra aussi décider de modifier votre cycle de traitement ou vos doses de médicaments pour les atténuer. Peut-être aussi que d'autres médicaments pourraient s'avérer utiles dans votre cas.



### ATTENTION

#### **Signes d'une réaction allergique à un médicament chimiothérapeutique pouvant mettre la vie en danger :**

- démangeaisons soudaines ou graves;
- éruptions cutanées ou urticaire;
- respiration sifflante ou difficile.

**Si l'un de ces signes se manifeste, rendez-vous à l'urgence la plus proche.**

## Quand les effets secondaires sont-ils les plus susceptibles de se manifester et combien de temps dureront-ils?

Des effets secondaires sont possibles à tout moment durant votre traitement. Certains effets se manifestent pendant le traitement, immédiatement après ou quelques jours plus tard. Ils persistent parfois après la fin du traitement, car les cellules saines ont besoin d'un certain temps pour se remettre des effets des médicaments chimiothérapeutiques. Les effets secondaires sont variables et dépendent de votre cycle de traitement, des médicaments que vous prenez ou de la manière dont votre corps réagit au traitement.

Les effets secondaires disparaissent graduellement après la fin du traitement, selon le type de médicaments que vous preniez et votre santé physique générale. Certains effets secondaires peuvent être permanents.

## Les questions à poser au sujet des effets secondaires

Les membres de votre équipe soignante sont en mesure de répondre à vos questions au sujet des effets secondaires, car ils savent quels médicaments vous recevrez pendant votre chimiothérapie. Voici quelques-unes des questions que vous pourriez poser :

Quels sont les effets secondaires possibles des médicaments que je prendrai?

---

---

Est-ce que certains de ces effets secondaires risquent de se prolonger ou d'être permanents?

---

---

Que puis-je faire pour que ces effets soient plus faciles à tolérer?

---

---

Est-ce qu'il y a des effets secondaires que je devrais signaler immédiatement?

La chimiothérapie aura-t-elle des répercussions sur ma fertilité ou nuira-t-elle à la santé des enfants que je pourrais avoir plus tard?

Puis-je me faire vacciner? (par exemple, vaccin contre la grippe)

Est-ce que je devrais éviter les contacts avec d'autres personnes ou avec des animaux de compagnie pendant la chimiothérapie?

## La prise en charge des effets secondaires

Votre équipe soignante est là pour vous aider à prendre en charge tous les effets secondaires causés par votre traitement de chimiothérapie. Demandez-lui de vous indiquer des moyens d'atténuer ces effets secondaires ou de les rendre plus faciles à tolérer. Les suggestions ci-dessous peuvent aussi être utiles.

## Les symptômes rappelant ceux de la grippe

Après une séance de chimiothérapie, il est possible que vous vous sentiez comme si vous aviez la grippe. Vous ressentirez peut-être les symptômes suivants : fatigue, perte d'appétit, douleurs musculaires, maux de tête, nausées, légère fièvre ou frissons. Ces symptômes peuvent être attribuables à la chimiothérapie, au type de cancer dont vous êtes atteint ou à une infection. Cet effet secondaire peut apparaître dans les 24 heures suivant un traitement et durer jusqu'à trois jours. Si les symptômes persistent plus de trois jours, communiquez avec votre équipe soignante.

## La perte de cheveux

La perte de cheveux est un effet secondaire fréquent de la chimiothérapie, mais tel n'est pas le cas avec tous les médicaments. Demandez à votre équipe soignante si vous risquez de perdre vos cheveux. La plupart du temps, la perte de cheveux est temporaire.

Si des médicaments entraînent cet effet secondaire, les cheveux peuvent s'éclaircir peu à peu ou tomber complètement. La perte de cheveux peut être soudaine ou graduelle. Cet effet peut toucher toutes les parties du corps – les cheveux, une partie ou la totalité des cils et des sourcils ainsi que les poils (notamment ceux du pubis, de la poitrine et des aisselles). Le cuir chevelu peut aussi devenir plus sensible au toucher.

Chez un grand nombre de personnes, les cheveux commencent à repousser avant la fin des traitements de chimiothérapie, ou très peu de temps après. Certaines personnes trouvent que la couleur ou la texture de leurs nouveaux cheveux est légèrement différente.

### Ce que vous pouvez faire :

- Traitez vos cheveux avec délicatesse. Utilisez un shampooing doux et une brosse souple. Réglez le séchoir à basse température ou laissez sécher vos cheveux à l'air libre.
- Si vos cheveux sont longs ou mi-longs, faites-les couper plus court. Ils sembleront ainsi plus volumineux et plus épais, ce qui pourrait rendre la chute de vos cheveux moins difficile pour vous.
- Évitez de teindre, de friser ou de défriser vos cheveux pendant votre traitement. Demandez à votre équipe soignante quand vous pourrez recommencer à le faire.
- Portez un foulard, un turban ou un chapeau si la perte de vos cheveux vous dérange, ce qui vous permettra en plus de garder votre tête au chaud.
- Envisagez de porter une perruque ou un faux toupet. Si vous l'achetez avant que vos cheveux tombent, il sera plus facile de faire un choix qui se rapproche du style et de la couleur de vos propres cheveux.
- Protégez votre cuir chevelu lorsque vous êtes à l'extérieur, en portant un chapeau à larges bords ou un foulard, par exemple. Achetez un écran solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 et offrant aussi une bonne protection contre les UVA, et appliquez-le sur votre cuir chevelu avant d'aller à l'extérieur.

## Les changements au niveau de la peau

Des irritations cutanées mineures sont possibles durant la chimiothérapie, telles que :

- des rougeurs;
- des éruptions cutanées;
- des démangeaisons;
- une desquamation (peau qui pèle);
- de la sécheresse;
- de l'acné.

La plupart de ces affections cutanées causées par la chimiothérapie sont sans gravité et peuvent être traitées à la maison. Dites-le à votre équipe soignante si vous avez des démangeaisons ou des rougeurs, si votre peau devient sèche ou commence à peler, ou si l'endroit où vos médicaments sont injectés brûle ou devient rouge, douloureux ou enflé.

Certains médicaments chimiothérapeutiques rendent la peau et les veines plus foncées. Les ongles des mains et des pieds peuvent aussi devenir plus foncés, jaunes, cassants ou fendillés. Des lignes sont également susceptibles de se former sur les ongles. Les zones foncées pâlisent quelques mois après la fin du traitement.

Certains médicaments chimiothérapeutiques peuvent rendre la peau plus sensible au soleil pendant et après un traitement.

## Ce que vous pouvez faire :

- Lavez-vous souvent pour réduire le risque d'irritations cutanées et d'infections.
- Utilisez de l'eau tiède plutôt que de l'eau chaude. L'eau chaude dessèche la peau. Tapotez doucement votre peau au lieu de la frotter vigoureusement pour l'assécher.
- Appliquez un hydratant ou une huile sur votre peau pour l'adoucir et l'aider à se cicatrifier si elle devient sèche ou gercée. Choisissez un hydratant sans alcool. Demandez à votre équipe soignante ou à votre pharmacien de vous suggérer de tels produits.
- Enlevez les cuticules de vos ongles à l'aide d'une crème ou d'un dissolvant à cuticules au lieu de les arracher ou de les couper.
- Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir à lames pour ne pas vous couper. En cas de coupure ou d'écorchure, nettoyez immédiatement la peau avec de l'eau tiède et du savon.
- Évitez de pincer ou de gratter les boutons.
- Protégez votre peau du soleil en portant un chapeau à larges bords et des vêtements qui recouvrent vos bras et vos jambes. Appliquez un écran solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus lorsque vous allez à l'extérieur. Vous aurez peut-être besoin d'un produit comme l'oxyde de zinc pour bloquer complètement les rayons du soleil.

## La sécheresse de la bouche, de la gorge et des narines

Certains médicaments chimiothérapeutiques peuvent rendre la bouche, la gorge et les narines très sèches. Vous aurez peut-être de la difficulté à parler, à mastiquer ou à avaler si votre bouche ou votre gorge sont sèches.

Consultez votre équipe soignante si la sécheresse de votre bouche, de votre gorge ou de vos narines vous pose des problèmes. Elle pourra vous prescrire de la salive artificielle pour hydrater votre bouche ou des produits pour humidifier vos narines.

### Ce que vous pouvez faire pour hydrater votre bouche, votre gorge ou vos lèvres :

- Sirotez de l'eau ou sucez des petits glaçons.
- Sucez des bonbons durs sans sucre ou mâchez de la gomme sans sucre.
- Évitez l'alcool et le tabac.
- Appliquez un baume à base de lanoline ou de la lanoline pure sur vos lèvres.

### Ce que vous pouvez faire pour avaler plus facilement les aliments :

- Essayez des aliments de différentes textures pour trouver lesquels s'avalent plus aisément. Les aliments lisses, comme les pommes de terre en purée, sont souvent plus faciles à avaler.
- Passez au mélangeur ou au robot culinaire les aliments trop difficiles à mastiquer. Ajoutez-leur des jus de fruits ou de légumes, du bouillon ou du lait pour les amollir.
- Épaississez les liquides au besoin pour les rendre plus faciles à avaler. Pour ce faire, vous pouvez ajouter de la gélatine, de la purée de fruits ou de légumes, des pommes de terre instantanées, de la fécule de maïs, des céréales de riz pour bébés ou des épaississants vendus dans le commerce.
- Trempez les aliments secs et croustillants, comme les biscuits, dans du lait, du café ou du thé afin de les amollir.
- Assurez-vous de consommer suffisamment de liquide tous les jours pour ne pas vous déshydrater. Les jus, les barbotines, les soupes, le lait, les sucettes glacées (« popsicles »), les gelées (« Jell-O »), les poudings, le yogourt et la crème glacée sont de bonnes sources de liquide.

## **Ce que vous pouvez faire pour garder vos dents et vos gencives en bonne santé :**

- Demandez à votre équipe soignante si vous devriez faire nettoyer vos dents et soigner les caries avant le début du traitement. La chimiothérapie peut vous rendre plus vulnérable aux infections si vous recevez des soins dentaires pendant votre traitement.
- Demandez à votre médecin de famille, dentiste ou hygiéniste dentaire si vous devriez utiliser un rince-bouche ou un gel fluoré tous les jours pour aider à prévenir les caries dentaires (un effet secondaire de certains médicaments).
- Nettoyez vos dents et vos gencives après les repas avec une brosse à dents à soies souples, en frottant très doucement. Rincez-vous la bouche avec de l'eau tiède salée après les repas et avant d'aller au lit.
- Nettoyez bien votre brosse à dents après chaque usage.
- Choisissez un rince-bouche contenant du bicarbonate de soude. Évitez tous les produits contenant de l'alcool, car ils vous brûleront la bouche et n'aideront aucunement à l'hydrater.

## **Ce que vous pouvez faire pour humidifier et dégager vos narines :**

- Utilisez un vaporisateur nasal à base de chlorure de sodium ou un gel nasal lubrifiant pour humidifier les narines sèches, collées ou douloureuses. Votre équipe soignante pourra vous recommander un produit vendu sans ordonnance.

## La sécheresse des yeux

Certains médicaments chimiothérapeutiques peuvent rendre les yeux très larmoyants, rouges, irrités ou secs. Des changements de vision temporaires sont possibles si vos yeux sont trop secs; il se peut que votre vue devienne trouble ou floue. Votre pharmacien pourra vous suggérer des gouttes ophtalmiques conçues pour garder les yeux humides.

Si vous avez l'impression que votre vue baisse, consultez votre optométriste pour savoir si vous avez besoin de lunettes pour lire. Si vous portez déjà des lunettes ou des lentilles cornéennes, faites vérifier votre prescription. Si vous portez des lentilles cornéennes et avez les yeux secs, votre équipe soignante vous suggérera peut-être de cesser de les utiliser jusqu'à ce que votre traitement soit terminé.

## Les ulcères de la bouche

La chimiothérapie peut causer des ulcères douloureux dans la bouche (stomatite), notamment sur la langue ou sur les lèvres. Si des ulcérations se forment dans votre bouche, dites-le à votre équipe soignante. Il existe des médicaments efficaces pour réduire la douleur.

### Ce que vous pouvez faire :

- Gardez vos dents et vos gencives en bonne santé. Votre médecin de famille ou votre dentiste peuvent vous suggérer des moyens de nettoyer vos dents en douceur. Demandez à votre équipe soignante si vous pouvez utiliser de la soie dentaire, car celle-ci pourrait être déconseillée si vous avez beaucoup d'ulcères de la bouche ou si le nombre de globules dans votre sang est trop bas.
- Demandez à votre dentiste de communiquer avec votre équipe soignante avant de vous donner des soins dentaires, quels qu'ils soient. Selon le moment de votre traitement, le risque d'infection et de saignement pourrait être plus élevé.
- Retirez fréquemment vos prothèses dentaires, si vous en portez, pour laisser reposer vos gencives.

- Évitez de consommer des fruits ou des jus amers, salés ou acidulés (comme les oranges et les pamplemousses). Évitez l'alcool et les aliments épicés qui risquent d'irriter la bouche. Essayez les nectars de fruits à base de poires, de pêches ou d'abricots.
- Rincez-vous souvent la bouche avec de l'eau gazéifiée ou un mélange de 5 ml (1 cuillerée à thé) de bicarbonate de soude dans 250 ml (1 tasse) d'eau. Votre centre de traitement peut aussi vous suggérer une recette. Demandez à votre équipe soignante de vous suggérer des rince-bouches sans alcool en vente à la pharmacie près de chez vous.

## Les changements de l'appétit

La chimiothérapie peut entraîner une perte d'appétit ou modifier vos habitudes alimentaires. De jour en jour, vos goûts peuvent changer.

La chimiothérapie peut causer des altérations temporaires du goût et de l'odorat et ainsi rendre certains aliments moins appétissants.

Certaines personnes perdent tout intérêt pour la nourriture. Elles sont incapables de manger, même si elles savent qu'elles doivent s'alimenter, et elles maigrissent. Par contre, d'autres personnes voient leur poids augmenter parce qu'elles prennent certains médicaments ou des collations fréquentes pour atténuer les nausées.

## Ce que vous pouvez faire si vous avez des fringales pour certains aliments :

- Faites bon usage de vos fringales. Intégrez vos aliments préférés à vos repas et collations santé. Par exemple, ajoutez du chocolat à vos laits frappés, mettez-en dans votre recette de pain aux bananes ou utilisez-le fondu comme trempette pour les fruits.
- Ayez toujours des réserves de vos collations favorites; les avoir à la vue peut vous encourager à grignoter même si vous n'avez pas particulièrement faim.
- Abstenez-vous de manger vos mets préférés lorsque vous avez des nausées ou des vomissements. Ainsi, vous risquez moins de les associer par la suite à une sensation désagréable.

### **Ce que vous pouvez faire si le goût des aliments est altéré :**

- Servez les aliments froids ou à la température de la pièce pour atténuer les goûts trop prononcés.
- Si vous trouvez que la nourriture a un goût métallique, utilisez des ustensiles en plastique et des plats de cuisson en verre.
- Si la nourriture vous laisse un arrière-goût déplaisant, sucez des bonbons au citron ou des menthes sans sucre ou mâchez de la gomme.

### **Ce que vous pouvez faire si vous n'avez plus d'appétit :**

- Mangez en plus petites quantités mais plus souvent (toutes les heures ou aux deux heures).
- Mettez un éclairage tamisé ou de la musique douce ou utilisez des articles de table aux couleurs vives lorsque vous mangez - faites ce qu'il faut pour créer une ambiance agréable autour de vous.
- Prenez vos repas avec votre famille ou avec des amis.
- Si vous le pouvez, faites des exercices légers ou allez marcher avant les repas pour vous ouvrir l'appétit.
- Demandez à votre équipe soignante si vous pouvez prendre un verre de vin ou de bière avec votre repas, ce qui pourrait stimuler votre appétit.

### **Ce que vous pouvez faire si vous avez faim et prenez du poids :**

- Réduisez vos portions et composez vos menus en mettant l'accent sur les légumes, les fruits et les aliments de grains entiers. Vous pouvez remplacer la viande par du poisson, des légumineuses, des noix et des graines.
- Au lieu de grignotines, de pâtisseries et de produits de boulangerie riches en matières grasses, choisissez plutôt des légumes, des fruits, du yogourt allégé, du maïs soufflé et des craquelins à faible teneur en matières grasses.
- Optez pour des margarines *non hydrogénées*. Le beurre, la margarine, la mayonnaise et les vinaigrettes sont des produits riches en matières grasses. Autant que possible, préférez les versions allégées ou sans gras.
- Si vous le pouvez, faites davantage d'activité physique.
- Si vous désirez perdre du poids pour des raisons de santé, par exemple, discutez-en avec votre équipe soignante ou votre diététiste. Ils vous recommanderont probablement d'attendre que votre traitement soit terminé.

## Les nausées et les vomissements

De nombreuses personnes redoutent que la chimiothérapie ne les rende malades ou ne leur cause des maux d'estomac. Certains médicaments chimiothérapeutiques peuvent provoquer des nausées et des vomissements; votre équipe soignante pourra vous prescrire un médicament, appelé antiémétique, pour prévenir ou atténuer cet effet secondaire. Différents médicaments sont efficaces pour différentes personnes, et vous aurez peut-être besoin d'en prendre plus d'un pour vous sentir mieux. Collaborez avec votre équipe soignante pour trouver le médicament qui vous convient le mieux.

Il est important que vous preniez les médicaments antiémétiques comme votre équipe soignante vous l'indique, car il est plus facile de prévenir les nausées que de les traiter une fois qu'elles sont présentes. Les antiémétiques sont souvent plus efficaces lorsqu'ils sont pris avant un traitement de chimiothérapie et dans les quelques jours qui suivent. Ils entraînent parfois leurs propres effets secondaires, tels que la somnolence, une fatigue générale ou des troubles de concentration, mais la plupart des gens sont d'avis que les bienfaits de ces médicaments surpassent leurs inconvénients.



### COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

**Si les vomissements ne cessent pas ou s'ils persistent pendant plus de 24 heures après votre traitement (même si vous prenez les médicaments antiémétiques comme on vous l'a prescrit), appelez votre équipe soignante dès que possible.**

## Ce que vous pouvez faire si vous avez des nausées et des vomissements :

- Mangez moins à la fois mais plus souvent au cours de la journée.
- Dès votre lever, grignotez des aliments secs comme des craquelins, des rôties, des céréales sèches ou des biscottes; faites-le à plusieurs reprises durant la journée.
- Évitez les aliments très sucrés, gras, frits, épicés, de même que ceux dont l'odeur de cuisson vous indispose.
- Sirotez de l'eau, des jus et d'autres liquides (soda au gingembre [« ginger ale »] non pétillant, boissons énergétiques) tout au long de la journée. Vous aurez peut-être plus de facilité à absorber les liquides frais plutôt que les boissons très chaudes ou très froides.
- Enlevez vos prothèses dentaires les jours où vous recevez vos traitements de chimiothérapie. La présence d'objets dans votre bouche pourrait vous donner des haut-le-cœur.
- Respirez lentement et profondément par la bouche.

Certaines personnes ont des nausées avant leur traitement parce qu'elles sont anxieuses et s'attendent à être malades. Il s'agit de *nausées d'anticipation*.

## Ce que vous pouvez faire pour réduire les nausées et les vomissements d'anticipation :

- Allongez-vous dans un endroit calme pendant 15 à 30 minutes avant le début du traitement.
- Placez une débarbouillette fraîche sur vos yeux juste avant de recevoir vos médicaments chimiothérapeutiques.
- Parlez à quelqu'un. La conversation peut vous occuper l'esprit et vous aider à oublier que vous vous sentez mal.

## La diarrhée

La chimiothérapie provoque parfois des selles liquides et fréquentes (diarrhée). Avant de prendre n'importe quel médicament vendu sans ordonnance pour traiter la diarrhée, discutez-en avec votre équipe soignante.

### Ce que vous pouvez faire :

- Prenez des repas légers et des goûters plus souvent durant la journée.
- Buvez beaucoup de liquides non gazéifiés et sans caféine (eau, jus, boissons énergétiques et bouillons clairs) afin de prévenir la déshydratation.
- Limitez votre consommation d'aliments gras, frits, épicés ou très sucrés.
- Évitez les gommes et les bonbons sans sucre qui contiennent du sorbitol, car cette substance a un effet laxatif (elle fait aller à la selle). Abstenez-vous de manger les aliments considérés comme des laxatifs naturels (pruneaux, jus de pruneaux, rhubarbe et papaye, par exemple).
- Choisissez des aliments moins riches en fibres, ces derniers ayant tendance à accentuer la diarrhée. Quelques exemples d'aliments à faible teneur en fibres : pain blanc, pâtes blanches, céréales raffinées, fruits et légumes cuits, viande, volaille et poisson.



### COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

**Si la diarrhée persiste pendant plus de 24 heures, ou si elle s'accompagne de douleurs et de crampes abdominales, appelez votre équipe soignante. Vous aurez peut-être besoin d'une quantité supplémentaire de liquide pour remplacer l'eau et les éléments nutritifs que votre corps est en train de perdre.**

## La constipation

Certains médicaments chimiothérapeutiques peuvent causer la constipation. Si vous êtes incapable d'aller à la selle régulièrement, votre équipe soignante pourra vous recommander un produit émoullissant ou un laxatif.

### Ce que vous pouvez faire :

- Ajoutez graduellement plus de fibres à votre régime alimentaire. Les pains et céréales de grains entiers, les fruits, les légumes, les légumineuses, les fruits séchés, les graines et les noix sont d'excellentes sources de fibres.
- Buvez beaucoup de liquide (eau, jus de pruneaux et d'autres jus de fruits, jus de légumes, thé et limonade) tout au long de la journée afin de bien hydrater ce supplément de fibres et d'en faciliter l'évacuation.
- Au petit déjeuner, prenez une boisson chaude et des aliments riches en fibres.
- Mangez des aliments qui possèdent naturellement une action laxative (pruneaux, jus de pruneaux, rhubarbe et papaye).
- Si vous le pouvez, faites davantage d'activité physique.

## Les infections

De nombreux médicaments employés durant la chimiothérapie ont un effet défavorable sur les globules blancs (leucocytes et neutrophiles) dans votre moelle osseuse. Les *leucocytes* sont des éléments clés de votre système immunitaire qui défendent votre corps contre les virus. Les *neutrophiles* entourent et détruisent les bactéries pour vous aider à rester en bonne santé.

Si une trop grande quantité de neutrophiles sont détruits avant que la moelle osseuse puisse les remplacer, leur nombre peut descendre sous les valeurs normales (neutropénie). Il existe un médicament spécial qui aide à stabiliser le nombre de neutrophiles. Si ce type de médicament doit faire partie de votre traitement de chimiothérapie, votre équipe soignante en discutera avec vous.

Votre équipe soignante vérifiera souvent votre nombre de globules blancs pendant votre traitement. Un faible taux de globules blancs peut vous rendre plus vulnérable aux infections. Si votre nombre de globules blancs devient trop bas, votre plan de traitement pourra être suspendu pendant un certain temps. Votre équipe soignante pourra diminuer la dose de vos médicaments chimiothérapeutiques pour réduire les effets défavorables sur vos globules blancs et ainsi éviter d'autres retards dans votre traitement.

Un médicament contre les infections (un antibiotique) peut être prescrit si votre nombre de globules blancs devient trop bas et que votre équipe soignante croit que vous risquez de contracter une infection.



## COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

### Signes d'infection

- fièvre au-delà de 38 °C (100 °F)
- plaques blanches ou film blanc dans la bouche
- sueurs inhabituelles, en particulier la nuit
- diarrhée
- sensation de brûlure lorsque vous urinez
- toux grave ou maux de gorge
- frissons

**Si vous observez l'un de ces signes d'infection, appelez votre équipe soignante immédiatement. Si vous faites de la fièvre, consultez votre équipe soignante avant de prendre tout médicament pour la soulager.**

## Ce que vous pouvez faire :

- Lavez-vous souvent les mains au cours de la journée, surtout avant de manger et après être allé aux toilettes. Ayez toujours une petite bouteille de désinfectant pour les mains avec vous. Vous pourrez ainsi nettoyer vos mains à sec si vous n'avez pas accès à de l'eau.
- Évitez les foules et tenez-vous loin de toute personne atteinte d'un rhume, d'une grippe ou d'une maladie infectieuse.
- Enlevez les cuticules de vos ongles à l'aide d'une crème ou d'un dissolvant à cuticules au lieu de les arracher ou de les couper.
- Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir à lames pour prévenir les coupures.
- Évitez de pincer ou de gratter les boutons.
- Nettoyez immédiatement toute coupure ou écorchure avec de l'eau tiède et du savon.
- Prenez chaque jour une douche à l'eau tiède plutôt qu'à l'eau chaude pour ne pas dessécher votre peau. Tapotez doucement votre peau au lieu de la frotter énergiquement pour l'assécher.
- Utilisez un hydratant ou une huile si votre peau devient sèche ou gercée afin de l'adoucir et de l'aider à cicatriser. Votre équipe soignante ou votre pharmacien peuvent vous en recommander.
- Nettoyez votre région anale doucement, mais à fond, lorsque vous allez à la selle.
- Consultez votre équipe soignante avant de vous faire vacciner contre la grippe ou d'autres maladies.
- Évitez les contacts avec des enfants qui ont été immunisés depuis peu avec des « vaccins vivants », tels que des vaccins contre la varicelle, la polio ou la rougeole.
- Faites particulièrement attention à ne pas vous brûler lorsque vous cuisinez ou repassez des vêtements.
- Évitez de nettoyer les litières de chats ou les cages d'oiseaux.

## Les saignements ou les ecchymoses

La chimiothérapie peut réduire la capacité de l'organisme à fabriquer des plaquettes. Normalement, en cas de coupure ou d'ecchymose, les plaquettes aident le sang à coaguler et à stopper rapidement le saignement. Si votre nombre de plaquettes devient très bas, vous aurez tendance à saigner ou à avoir des ecchymoses plus facilement que d'ordinaire, même après une blessure mineure. Si votre nombre de plaquettes est extrêmement bas, une transfusion de plaquettes pourrait être nécessaire.

Consultez votre équipe soignante ou votre pharmacien **avant** de prendre n'importe quel médicament en vente libre comme des analgésiques, des produits contre le rhume, des vitamines ou des préparations à base de plantes médicinales.



COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

### Signes d'un nombre peu élevé de plaquettes

- tendance à se faire facilement des bleus ou présence de taches rouges sous la peau
- saignement inhabituel des gencives ou du nez
- saignement inhabituel provenant de la vessie ou du rectum (votre équipe soignante vous expliquera comment déceler la présence de sang dans votre urine ou vos selles)
- chez les femmes : saignement vaginal hors de la période menstruelle normale

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

### **Ce que vous pouvez faire :**

- Brossez-vous les dents avec des cotons-tiges plutôt qu'avec une brosse et n'utilisez pas de soie dentaire.
- Mouchez-vous très doucement.
- Évitez les sports de contact et les autres activités comportant un risque de blessure.
- Faites extrêmement attention lorsque vous vous servez d'un couteau ou de tout autre objet tranchant.
- Portez des gants si vous jardinez ou travaillez près de plantes avec des épines.
- Prenez des mesures pour prévenir la constipation afin de ne pas avoir d'hémorroïdes ou de les faire saigner.

## L'anémie

La chimiothérapie peut avoir des effets défavorables sur la production de globules rouges. Les globules rouges apportent de l'oxygène à toutes les parties du corps. Si le nombre de globules rouges est bas, les tissus du corps manquent d'oxygène et n'arrivent pas à remplir leurs fonctions comme ils sont censés le faire. C'est ce qu'on appelle de l'anémie.

Les symptômes possibles de l'anémie sont la fatigue, les étourdissements ou les essoufflements. Si vous présentez l'un de ces symptômes, dites-le à votre équipe soignante.

Si vous souffrez d'anémie, votre équipe soignante pourra modifier la dose des médicaments chimiothérapeutiques prescrits à chaque traitement. Elle pourra aussi vous recommander des médicaments qui augmenteront votre nombre de globules rouges. Une transfusion pourra aussi être nécessaire pour reconstituer vos réserves de globules rouges.

### Ce que vous pouvez faire :

- Prenez beaucoup de repos pour maintenir votre niveau d'énergie.
- Bougez lentement pour éviter les étourdissements. Lorsque vous sortez du lit, assoyez-vous sur le bord pendant un moment avant de vous mettre debout. Si vous avez encore des étourdissements, demandez conseil à votre équipe soignante.
- Suivez un régime alimentaire équilibré comprenant des aliments riches en fer. Une diététiste peut vous recommander des aliments qui vous aideront à vous sentir mieux.
- Essayez de limiter vos activités. Faites seulement ce qui est absolument nécessaire ou ce qui est le plus important pour vous.
- Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.

## La fatigue

La chimiothérapie peut causer une fatigue beaucoup plus grande qu'à l'habitude. Cette sensation de fatigue est différente d'une fatigue normale. Elle n'est pas toujours soulagée par le repos et persiste parfois un certain temps après la fin du traitement. Les symptômes sont notamment les suivants :

- impression d'être constamment épuisé;
- impression d'être trop faible pour vaquer à ses activités habituelles;
- troubles de concentration et difficulté à se souvenir de certaines choses.

Dans certains cas, la fatigue peut être liée au type de cancer dont vous souffrez, à une perte d'appétit, au manque d'exercice, aux médicaments contre les nausées, à l'anxiété ou à la dépression.

### Ce que vous pouvez faire :

- Notez vos niveaux d'énergie pendant et après la chimiothérapie dans un journal. Inscrivez les moments où vous avez le moins d'énergie et ceux où vous en avez le plus. Essayez de fixer vos rendez-vous ou de pratiquer vos activités préférées à des moments où votre niveau d'énergie est au plus haut.
- Accordez la priorité aux activités qui comptent le plus pour vous.
- Restez en contact avec des amis ou des êtres chers par téléphone ou par courriel si vous n'avez pas assez d'énergie pour les rencontrer en personne.

- Mangez au moment où vous êtes au sommet de votre énergie.
- Si vous le pouvez, faites de l'exercice. L'activité physique, même légère comme la marche, peut vous aider à vous détendre et à stimuler votre appétit. Demandez à votre équipe soignante quels sont les exercices ou activités qui pourraient vous convenir.
- Faites attention de ne pas trop vous reposer. Un excès de repos, tout comme un manque de repos, peut accentuer la sensation de fatigue.
- Si vous continuez à travailler durant votre traitement, demandez un horaire variable ou des heures réduites.
- Réservez la plus longue période de sommeil pour la nuit et ne faites que de courtes siestes durant la journée.
- Adoptez des habitudes de sommeil régulières.
- Assurez-vous que votre lit, vos oreillers et vos draps sont confortables.
- Essayez de vous reposer avant d'entreprendre vos activités.
- Limitez les visiteurs et demandez-leur de téléphoner avant de venir.



## COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

**Si vous vous sentez très fatigué, déprimé ou somnolent, ou si vous avez du mal à accomplir des activités de la vie quotidienne comme les soins de toilette ou la cuisine, dites-le à votre équipe soignante. Une analyse sanguine peut être effectuée afin de vérifier si vous souffrez d'anémie.**

## Les changements au niveau de la vessie, des reins et des voies urinaires

Les médicaments chimiothérapeutiques ont parfois des effets défavorables sur la vessie ou les reins. Certains médicaments peuvent colorer l'urine en rouge, jaune vif, vert ou bleu. Cette coloration peut parfois être présente jusqu'à 24 heures après le traitement.

Il est possible que l'urine dégage une forte odeur de médicaments. Certains hommes constatent aussi que leur sperme change de couleur ou d'odeur.

Si vous prenez des médicaments qui risquent d'affecter vos reins, votre équipe soignante pourra prélever des échantillons de votre sang et de votre urine pour vérifier votre fonction rénale.

### Ce que vous pouvez faire :

- Buvez beaucoup de liquide pour assurer une élimination régulière de l'urine. Videz souvent votre vessie, ce qui aidera aussi à prévenir les problèmes au niveau des voies urinaires. Demandez à votre équipe soignante quelle quantité de liquide (eau, jus, tisanes, boissons gazeuses sans caféine, bouillons, crème glacée, soupes et gelées) vous devriez absorber tous les jours.
- Vérifiez auprès de votre équipe soignante avant de boire du vin, de la bière ou d'autres boissons alcoolisées. L'alcool peut interagir avec certains médicaments, ce qui pourrait modifier leur action ou causer des effets secondaires.
- Sirotez les liquides par petites gorgées. Si vous en prenez de grandes quantités à la fois, cela pourrait vous causer des maux d'estomac.



### **Signes d'une infection de la vessie, des reins ou des voies urinaires**

- sensation de brûlure quand vous urinez
- urine ayant une teinte rougeâtre ou contenant du sang
- besoin fréquent d'uriner
- incapacité d'uriner
- sensation d'avoir un besoin très pressant d'uriner
- fièvre ou frissons (surtout des frissons causant des tremblements)

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

### **L'enflure ou la boursouffure**

L'enflure ou la boursouffure au niveau du visage, des mains, des pieds ou de l'abdomen est un signe que votre corps conserve ou retient trop de liquide. Certains médicaments chimiothérapeutiques, certains types de cancer de même que des changements hormonaux liés au traitement risquent tous de causer une rétention de liquide. Si vous remarquez une enflure ou une boursouffure soudaine, avisez votre équipe soignante.

### **Ce que vous pouvez faire :**

- Réduisez le sel. Ne laissez pas la salière sur la table. Remplacez le sel par des assaisonnements aux fines herbes ou du poivre.
- Consommez moins d'aliments très salés (comme des croustilles, des mets préparés, des viandes froides et des marinades).
- Si vos pieds sont enflés, gardez vos jambes surélevées.

## Les changements au niveau des muscles et des nerfs

Le traitement de chimiothérapie peut rendre les muscles plus faibles que d'ordinaire ou causer des pertes d'équilibre. Certains médicaments chimiothérapeutiques ont un effet défavorable sur les nerfs et provoquent une sensation de picotement ou de brûlure dans les mains ou les pieds. Il peut arriver que vous ayez du mal à boutonner vos vêtements et à ouvrir des bouches, et que vous ayez de la difficulté à marcher si vos jambes sont engourdies.

En général, ces effets secondaires sont passagers, mais certains peuvent être graves. Si vous présentez des symptômes de faiblesse musculaire ou des engourdissements, dites-le à votre équipe soignante. Votre dose de médicaments chimiothérapeutiques pourra être réduite pour prévenir toute lésion permanente des nerfs.

### Ce que vous pouvez faire :

- Si vos doigts sont engourdis, soyez prudent lorsque vous manipulez des objets chauds, froids ou tranchants, ou tout autre objet dangereux.
- Si vous avez moins de force musculaire ou d'équilibre, déplacez-vous lentement et tenez la rampe en empruntant les escaliers.

## L'anxiété

Bien qu'un sentiment d'anxiété ou de frayeur soit un état émotif, il peut avoir des effets sur votre corps. L'anxiété est parfois un symptôme de dépression. Si vous vous sentez anxieux la plupart du temps, dites-le à votre équipe soignante. On pourra alors vous prescrire un médicament contre l'anxiété ou vous recommander de consulter un professionnel comme un travailleur social ou un psychologue.

L'anxiété se manifeste principalement par les signes suivants :

- rythme cardiaque rapide;
- difficulté à avaler;
- sensation d'oppression dans la poitrine ou de boule dans la gorge;

- respiration rapide et peu profonde (ce qui peut causer des étourdissements);
- bouche sèche;
- sueurs;
- tremblements;
- maux d'estomac;
- impression d'irréalité ou de coupure avec la réalité;
- difficulté à s'endormir ou tendance à se réveiller.

### **Ce que vous pouvez faire :**

- Essayez de trouver la source de votre anxiété. Parfois, le fait de parler à une personne qui a vécu une expérience similaire face au cancer peut aider à atténuer l'anxiété et les craintes.
- Décidez de la quantité d'information que vous aimeriez recevoir sur le cancer et sur votre état. Certaines personnes deviennent anxieuses parce qu'elles n'ont pas assez d'information, alors que d'autres préfèrent en savoir moins.
- Tenez un journal intime pendant votre traitement. Il s'agit d'un bon moyen d'exprimer votre anxiété ainsi que vos autres pensées et émotions. Un journal peut également servir à noter des pensées positives que vous pourrez relire si vous vous sentez découragé. Il peut vous permettre de découvrir de nouvelles forces, tant à l'intérieur de vous-même que chez vos proches, et de nouvelles raisons d'apprécier votre famille et votre vie.
- Apprenez et pratiquez la méditation (sous une forme ou une autre) ou des exercices de relaxation qui vous aideront à réduire votre anxiété.
- Réduisez votre consommation de caféine (café, thé, colas). Optez plutôt pour des boissons décaféinées.

## La dépression

Chaque personne réagit à sa manière à un diagnostic de cancer et trouve différentes façons d'affronter la situation. Le début d'une chimiothérapie ou d'autres traitements peut susciter de nouvelles inquiétudes et craintes qui peuvent vous rendre triste ou vous décourager.

### Ce que vous pouvez faire :

- Essayez de trouver ce qui vous déprime. Parfois, le fait de parler à une personne qui a vécu une expérience similaire de cancer peut vous aider à combattre la dépression et à atténuer vos craintes.
- Faites part de vos inquiétudes et préoccupations à votre équipe soignante. Parlez à votre médecin de famille si cela vous met plus à l'aise.
- Essayez de ne pas refouler toutes vos émotions. Parlez à des membres de votre famille ou à vos amis.
- Pour garder le moral, recherchez la compagnie de personnes positives et pratiquez des activités qui vous font du bien. Les personnes qui ont des animaux de compagnie, en particulier des chats ou des chiens, se disent réconfortées à leur contact.
- Puisez du réconfort dans votre vie spirituelle pour traverser plus facilement les moments difficiles.
- Mangez bien et faites autant d'activité physique que vous le pouvez.



## COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

### Signes possibles de dépression

- troubles du sommeil
- perte ou gain d'appétit
- tendance à pleurer beaucoup
- sentiment de désespoir
- intentions malveillantes envers vous-même

**Si vous présentez l'un ou l'autre de ces signes possibles de dépression, appelez votre équipe soignante. On pourra vous prescrire un médicament contre la dépression ou une thérapie pour vous aider durant votre traitement.**

## Les changements des habitudes de sommeil

Les troubles de sommeil (insomnie) sont fréquents chez de nombreuses personnes qui suivent un traitement de chimiothérapie. Les signes d'insomnie sont notamment :

- l'incapacité de s'endormir;
- une tendance à se réveiller souvent au cours de la nuit;
- une tendance à se réveiller très tôt et à ne pas pouvoir se rendormir;
- la somnolence pendant la journée.

La douleur, l'anxiété, la dépression et certains médicaments risquent de perturber votre sommeil. Si vous souffrez souvent d'insomnie pendant la chimiothérapie, dites-le à votre équipe soignante.

### Ce que vous pouvez faire :

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.
- Relaxez avant d'aller au lit.
- Évitez l'alcool, les boissons contenant de la caféine ou le tabac quelques heures avant le coucher.
- Assurez-vous que votre lit, vos oreillers et vos draps sont confortables. Bloquez la lumière extérieure avec des stores ou des rideaux, au besoin.
- Si vous n'arrivez pas à dormir, ne restez pas au lit à tourner dans tous les sens. Levez-vous et changez de pièce. Lisez ou regardez la télévision jusqu'à ce que vous vous endormiez assez pour retourner dans votre lit.

## Les changements au niveau de la mémoire et de la concentration

Les changements au niveau de votre mémoire et de votre concentration peuvent être si subtils que vous ne les remarquerez peut-être pas.

Cependant, il est possible que votre mémoire à court terme soit affectée et qu'il vous arrive d'oublier le nom d'un ami ou de ne pas vous rappeler où vous avez laissé vos lunettes, par exemple. Vous pourriez ainsi être incapable de faire des calculs arithmétiques simples, de vous souvenir de certains mots ou de faire plus d'une chose à la fois, ou encore vous pourriez vous laisser facilement distraire. Par exemple, vous n'arriverez pas à suivre une recette si quelqu'un vous parle en même temps.

Il est difficile de savoir si ces problèmes sont causés directement par la chimiothérapie. D'autres facteurs tels que l'anxiété, la dépression, les changements à la routine quotidienne et une mauvaise alimentation causée par un manque d'appétit peuvent également y contribuer.

Certains traitements et types de cancer peuvent avoir des effets défavorables sur le cerveau. Les médicaments utilisés pour combattre les nausées peuvent aussi nuire à la concentration.

Votre équipe soignante peut vous suggérer des moyens qui vous aideront à améliorer votre concentration et à atténuer les problèmes de mémoire. Ces effets secondaires pourront disparaître à la fin de la chimiothérapie ou durer jusqu'à un an après la fin de votre traitement.

### Ce que vous pouvez faire :

- Planifiez des activités qui demandent plus de concentration aux moments de la journée où vous êtes le plus en forme.
- Préparez des listes pour vous assurer de ne rien oublier - par exemple, liste des choses à faire, des rendez-vous auxquels vous devez vous présenter, des médicaments à prendre.
- Demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous aider à retenir ce qui se dit pendant les rendez-vous en écoutant, en prenant des notes et en posant des questions.

## La fertilité

La fertilité est la capacité de tomber enceinte ou d'engendrer un enfant. Selon les médicaments chimiothérapeutiques que vous prenez, votre âge et votre état de santé général, le traitement de chimiothérapie peut altérer le fonctionnement de vos organes sexuels et éventuellement mener à une stérilité permanente. Il est donc important que vous discutiez avec votre équipe soignante de toutes vos préoccupations à ce sujet avant le début du traitement.

### CHEZ LES HOMMES

Certains médicaments chimiothérapeutiques peuvent compromettre votre fertilité en diminuant la quantité de spermatozoïdes fabriqués ou en réduisant leur capacité d'atteindre et de féconder l'ovule durant un rapport sexuel. Ces changements peuvent provoquer la stérilité. Certains médicaments chimiothérapeutiques peuvent également altérer la qualité de votre sperme et entraîner des anomalies congénitales si votre partenaire tombe enceinte pendant le traitement.

### Ce que vous pouvez faire :

- Parlez à votre médecin de la possibilité de recourir à une banque de sperme (un procédé qui permet de congeler et de conserver du sperme en vue d'un usage ultérieur) avant le début de votre traitement.
- Employez une méthode contraceptive fiable au cours du traitement. Vérifiez avec votre équipe soignante quelle est la méthode appropriée pour vous et votre partenaire et combien de temps vous devrez l'utiliser.
- Portez un condom lors des rapports sexuels dans les premiers jours suivant le traitement, car certains médicaments peuvent se retrouver dans le sperme.

## CHEZ LES FEMMES

**Grossesse :** Il est important d'employer des moyens contraceptifs durant la chimiothérapie. Même si une femme peut tomber enceinte durant une chimiothérapie, une grossesse n'est pas recommandée, car les médicaments peuvent nuire au développement du fœtus. Discutez des différentes méthodes contraceptives possibles avec votre équipe soignante.

Si vous êtes enceinte au moment où le cancer est diagnostiqué, la chimiothérapie pourrait être reportée jusqu'après l'accouchement. Si vous avez besoin d'une chimiothérapie ou d'un autre traitement avant la naissance du bébé, votre équipe soignante peut décider d'attendre après la douzième semaine de grossesse. Dans certains cas, une interruption de grossesse doit être envisagée. Votre médecin et vous discuterez alors des risques et avantages de cette décision bien personnelle.

Certains médicaments chimiothérapeutiques peuvent bloquer la libération d'ovules par les ovaires. Si tel est le cas, aucune grossesse n'est possible. Chez certaines femmes, l'ovulation reprend après la fin du traitement et le retour à la normale des menstruations. Le risque de stérilité, de même que sa durée, dépend de nombreux facteurs, dont l'âge ainsi que le type et la dose de médicaments utilisés.

**Ménopause :** Les médicaments chimiothérapeutiques peuvent altérer les ovaires et réduire la quantité d'hormones qu'ils produisent. Certaines femmes observent que leurs menstruations deviennent irrégulières ou cessent complètement pendant leur traitement de chimiothérapie, ce qui peut causer des symptômes associés à la ménopause.

L'absence ou la présence de symptômes de ménopause pendant la chimiothérapie dépend de l'âge, du type et de la dose des médicaments utilisés. La ménopause peut être temporaire ou permanente.

La chimiothérapie peut également entraîner des symptômes semblables à ceux de la ménopause tels que des bouffées de chaleur et la sécheresse des tissus vaginaux. Ces changements aux tissus peuvent causer de l'inconfort pendant les rapports sexuels et vous prédisposer davantage aux infections urinaires ou vaginales. Si vous croyez avoir une infection, dites-le immédiatement à votre équipe soignante.

## **Ce que vous pouvez faire pour mieux atténuer les bouffées de chaleur :**

- Portez des vêtements légers, en couches superposées, que vous pourrez enlever au besoin.
- Évitez la caféine et l'alcool.
- Faites autant d'exercice que vous le pouvez.

## **Ce que vous pouvez faire pour soulager les symptômes vaginaux et prévenir les infections :**

- Utilisez un lubrifiant vaginal à base d'eau lors des rapports sexuels. Évitez la gelée de pétrole, car elle accroît le risque d'infection.
- Demandez à votre pharmacien de vous recommander un gel vaginal efficace contre la sécheresse.
- Demandez à votre médecin de vous prescrire des suppositoires vaginaux à base de vitamine E, un anneau ou une crème d'œstrogènes pour atténuer les symptômes.
- Portez des sous-vêtements de coton et des bas-culottes munis d'une doublure de coton ventilée.
- Évitez les pantalons ou shorts serrés.

## La perception de la sexualité

Chez certaines personnes, la chimiothérapie ne modifie en rien les émotions et les comportements sur le plan de la sexualité. Chez d'autres, elle entraîne des changements à cet égard. Il est possible que votre libido diminue à cause du stress physique et émotionnel inévitablement associé au diagnostic de cancer et à la chimiothérapie. Ces facteurs de stress sont notamment :

- des préoccupations concernant des modifications de votre apparence;
- des réactions aux effets secondaires du traitement, dont la fatigue et les changements hormonaux;
- des inquiétudes pour votre santé, votre famille ou vos ressources financières.

Les inquiétudes et les craintes de votre partenaire peuvent aussi se répercuter sur votre vie sexuelle. Essayez de partager vos sentiments mutuels et discutez-en avec votre équipe soignante, au besoin. Si le cancer ou la sexualité, ou les deux, sont des sujets difficiles à aborder pour le couple, un conseiller pourra vous aider à en parler plus ouvertement.

Il se peut que votre vie intime change durant le traitement. Il deviendra peut-être plus important pour vous de serrer l'autre dans vos bras, de le caresser, de lui tenir la main et de le cajoler que d'avoir des rapports sexuels. Rappelez-vous qu'il y a plus d'une façon d'exprimer votre sexualité. Votre partenaire et vous pouvez convenir ensemble de ce qui vous procure du plaisir à tous les deux.

Chaque personne ressent et gère les effets du stress différemment. Si la chimiothérapie ne provoque aucun effet secondaire ou que des effets très tolérables, le stress sera moins intense que si elle cause de nombreux effets secondaires. Pour certains, toutefois, le simple fait de penser au cancer et à son traitement est une source de stress.

Bon nombre de personnes apprennent à relaxer et à libérer les tensions de leur corps et de leur esprit en utilisant des méthodes d'autothérapie ou en consultant des thérapeutes professionnels. Ces méthodes permettent aussi de réduire les sensations de nausées avant le traitement (nausées d'anticipation) ou les vomissements. Elles peuvent vous aider à rester calme pendant les séances de chimiothérapie, et lorsque vous vous sentez tendu ou dépassé. Il existe différentes méthodes, dont la relaxation profonde, l'imagerie mentale, la distraction, la rétroaction biologique (*biofeedback*) et l'hypnose.

### La relaxation profonde

Cette méthode d'autothérapie peut vous aider à vous endormir, à atténuer les nausées ou la douleur, à accroître votre niveau d'énergie et à soulager votre anxiété. Certains des exercices demandent une respiration profonde. Si vous éprouvez des problèmes respiratoires, consultez votre équipe soignante avant de commencer.

La plupart des exercices de relaxation profonde se font en position assise ou couchée. Certaines personnes pratiquent la relaxation en écoutant de la musique avec des écouteurs.

- Choisissez un endroit calme et installez-vous confortablement.
- Portez des vêtements confortables et pas trop serrés afin de ne pas gêner la circulation sanguine.
- Commencez par fixer un objet ou fermez les yeux en imaginant une scène apaisante.
- Concentrez-vous sur votre respiration pendant une minute ou deux.

La *tension-relaxation* et la *respiration rythmique* sont deux techniques permettant d'atteindre un état de relaxation profonde.

## La tension-relaxation

Faites cet exercice pendant quelques minutes, plusieurs fois par jour si vous le pouvez. Essayez-le lorsque vous vous sentez stressé ou anxieux.

- Prenez une inspiration lente et profonde.
- Pendant que vous inspirez, contractez un muscle ou un groupe de muscles particulier. Par exemple, fermez les yeux et plissez-les fortement, froncez les sourcils, serrez la mâchoire ou le poing ou encore, tendez vos bras ou vos jambes.
- Retenez votre respiration et gardez ces muscles tendus pendant une seconde ou deux.
- Relâchez. Expirez et laissez votre corps se détendre pendant que les tensions se libèrent.
- Vous pouvez commencer par un groupe de muscles, jusqu'à ce vous ayez contracté et relâché tous les groupes de muscle de votre corps. Par exemple, vous pouvez commencer par vos pieds et vos jambes, puis les muscles de l'abdomen et du dos, et finir par les muscles des bras, du cou et du visage.

## La respiration rythmique

Cet exercice peut être pratiqué pendant une période allant de quelques secondes seulement à 10 minutes.

- Prenez des respirations lentes et profondes, en gardant un rythme lent.
- Répétez mentalement : « **Inspirer**, un, deux; **expirer**, un, deux. »
- À chaque expiration, sentez votre corps se détendre et vos muscles se relâcher.
- Pour terminer la respiration rythmique, comptez mentalement et lentement jusqu'à trois.

## L'imagerie mentale

L'imagerie mentale dirigée est une sorte de rêve éveillé qui fait appel à tous vos sens. Essayez de faire cet exercice les yeux fermés.

- Pour commencer, respirez lentement et prenez conscience que vous vous détendez.
- Concentrez toute votre attention sur votre respiration : elle doit être abdominale (le haut de votre ventre doit se soulever).
- Imaginez qu'une balle d'énergie de guérison se forme quelque part dans votre corps. Lorsque vous visualisez cette balle d'énergie, imaginez que l'air que vous inspirez la dirige dans la partie de votre corps où vous ressentez la douleur ou le malaise.
- Lorsque vous expirez, imaginez que l'air chasse la balle hors de votre corps, emportant la douleur et les malaises avec elle ainsi que toutes les tensions.
- Respirez naturellement. Faites attention à ne pas souffler par la bouche lorsque vous expirez.
- Continuez de visualiser la balle qui entre et sort de vous chaque fois que vous inspirez et expirez. Vous pouvez imaginer que la balle grossit et qu'elle absorbe de plus en plus de tensions.
- Pour mettre fin à la séance d'imagerie, comptez lentement jusqu'à trois. Inspirez profondément, ouvrez les yeux et dites-vous mentalement : « Je me sens plein d'énergie et détendu. » Commencez à bouger lentement.

## La distraction

De nombreuses personnes ont recours à la distraction sans s'en rendre compte. Elles regardent la télévision ou écoutent la radio pour oublier leurs inquiétudes ou leurs malaises. Toute activité qui capte votre attention peut se révéler utile pour vous distraire. Les activités manuelles, comme le tricot ou les casse-tête, la construction de maquettes ou la peinture en sont de bons exemples. S'évader dans un bon livre est un autre moyen de ne pas penser à la douleur ou aux soucis.

## Autres méthodes

Il existe de nombreuses autres méthodes de gestion du stress, telles que le yoga, la méditation, la rétroaction biologique (*biofeedback*), l'hypnose, l'aromathérapie, la réflexologie, etc. Votre équipe soignante peut vous donner plus d'information et vous aider à trouver un thérapeute qualifié qui vous enseignera ou pratiquera ces méthodes de gestion du stress.

## LES SOINS DE SUIVI

Lorsque vos traitements de chimiothérapie seront terminés, votre équipe soignante vous indiquera si d'autres traitements sont recommandés et vous expliquera quels seront vos soins de suivi, qui dépendront des facteurs suivants :

- le type de cancer dont vous êtes atteint;
- le stade auquel il a été diagnostiqué;
- les résultats du traitement de chimiothérapie que vous avez reçu;
- votre âge et votre état de santé général.

Le suivi peut comprendre un examen physique, des analyses sanguines et des examens par imagerie. Il vous permet, à vous et à votre équipe soignante, de surveiller l'évolution de votre état et d'évaluer comment vous vous remettez des effets secondaires causés par votre traitement de chimiothérapie.

Le calendrier des visites de suivi est différent pour chaque personne. Les visites pourront être plus fréquentes dans la première année suivant le traitement et s'espacer par la suite. La prise en charge de votre suivi sera assurée par votre médecin de famille ou votre oncologue; elle dépendra du type de cancer dont vous êtes atteint et des résultats du traitement de chimiothérapie que vous avez reçu.

La fin d'un traitement contre le cancer peut susciter des émotions contradictoires. Il est probable que la fin du traitement vous réjouira et que vous aurez hâte de reprendre vos activités habituelles. Par contre, vous pourriez ressentir aussi de l'anxiété et penser que, tant que vous receviez des médicaments chimiothérapeutiques, vous étiez protégé. Si la fin du traitement de chimiothérapie vous cause de l'anxiété, dites-le à votre équipe soignante. Elle est là pour vous aider à traverser cette période de transition.

Les visites de suivi vous donnent l'occasion d'exprimer vos émotions, tant présentes que passées, face à votre diagnostic de cancer. Vous pouvez en profiter pour poser d'autres questions sur vos soins et sur tout autre point que vous devriez surveiller à l'avenir. C'est également le moment idéal pour discuter des changements que vous prévoyez apporter à votre mode de vie pour qu'il soit plus sain.

## Questions à poser concernant vos soins de suivi

À quelle fréquence devrai-je voir mon médecin lorsque la chimiothérapie sera terminée?

---

---

Quel médecin sera responsable de mes soins de suivi?

---

---

Est-ce que je devrai subir d'autres examens après la fin de mon traitement?

---

---

Quels types d'examens devrai-je subir et à quelle fréquence?

---

---

Quels sont les signes que je devrai surveiller de près et signaler à mon médecin?

---

---

Quel est le rôle de mon médecin de famille?

---

---

### LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Si vous voulez en savoir davantage sur la chimiothérapie et le cancer, communiquez avec notre *Service d'information sur le cancer* en composant le numéro sans frais 1 888 939-3333, écrivez-nous à l'adresse électronique [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca) ou consultez notre site Web au [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca).

#### ***Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer***

Cette publication peut vous aider à bien vous nourrir pendant la chimiothérapie; elle est offerte en version imprimée et disponible sur notre site Web au [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca).

#### **Parler à quelqu'un qui a vécu une expérience similaire**

Si vous êtes atteint de cancer et souhaitez parler à quelqu'un qui a vécu une expérience semblable à la vôtre, appelez la Société canadienne du cancer. Nous pouvons vous mettre en contact avec un bénévole spécialement formé qui vous offrira du soutien en personne, par téléphone ou dans le cadre d'un groupe d'entraide.

Nos services sont gratuits et confidentiels. Pour en savoir davantage sur les ressources offertes dans votre région, appelez votre bureau local de la Société canadienne du cancer ou notre *Service d'information sur le cancer* au 1 888 939-3333, ou consultez la section Soutien/Services de notre site Web au [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca).

#### **Sites Web suggérés**

##### **National Cancer Institute (en anglais seulement)**

[www.cancer.gov/cancerinfo/chemotherapy-and-you](http://www.cancer.gov/cancerinfo/chemotherapy-and-you)

##### **Cancerbackup (en anglais seulement)**

[www.cancerbackup.org.uk/info/chemotherapy.htm](http://www.cancerbackup.org.uk/info/chemotherapy.htm)

##### **Belle et bien dans sa peau**

[http://www.lgfb.ca/fr/ab\\_welcome.html](http://www.lgfb.ca/fr/ab_welcome.html)

## BUREAUX DIVISIONNAIRES DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

### Colombie-Britannique et Yukon

565, 10<sup>e</sup> Avenue Ouest  
Vancouver, BC V5Z 4J4  
(604) 872-4400  
1 800 663-2524  
inquiries@bc.cancer.ca

### Québec

5151, boulevard de l'Assomption  
Montréal, QC H1T 4A9  
(514) 255-5151  
webmestre@quebec.cancer.ca

### Alberta/T. N.-O.

Bureau 200, 325 Manning Road N/E  
Calgary, AB T2E 2P5  
(403) 205-3966  
info@cancer.ab.ca

### Nouveau-Brunswick

C. P. 2089  
133, rue Prince William  
Saint John, NB E2L 3T5  
(506) 634-6272  
ccsnb@nb.cancer.ca

### Saskatchewan

1910, rue McIntyre  
Regina, SK S4P 2R3  
(306) 790-5822  
ccssk@sk.cancer.ca

### Nouvelle-Écosse

5826, rue South, bureau 1  
Halifax, NS B3H 1S6  
(902) 423-6183  
ccs.ns@ns.cancer.ca

### Manitoba

193, rue Sherbrook  
Winnipeg, MB R3C 2B7  
(204) 774-7483  
info@mb.cancer.ca

### Île-du-Prince-Édouard

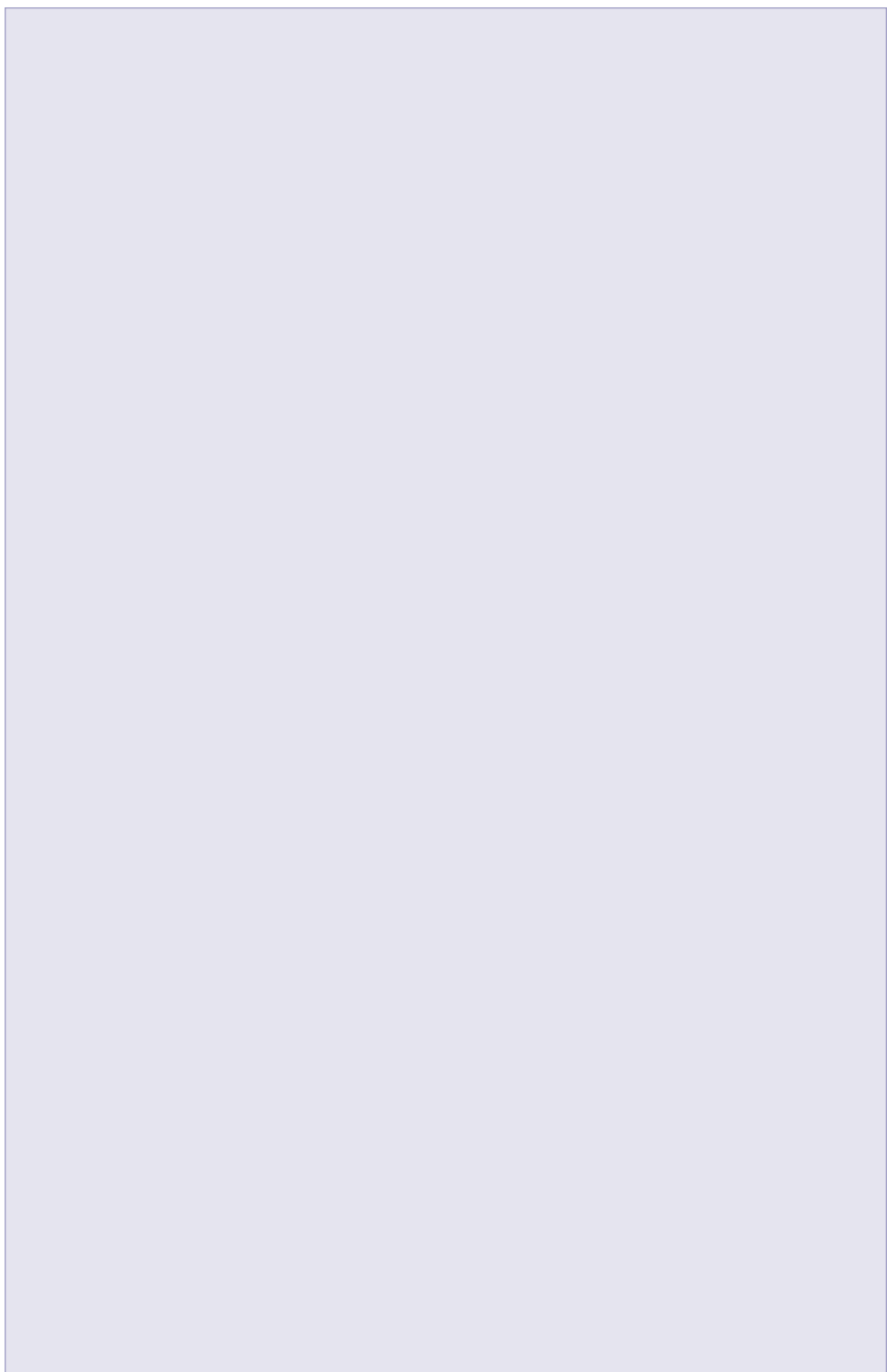
1, rue Rochford, bureau 1  
Charlottetown, PE C1A 9L2  
(902) 566-4007  
info@pei.cancer.ca

### Ontario

1639, rue Yonge  
Toronto, ON M4T 2W6  
(416) 488-5400

### Terre-Neuve et Labrador

C. P. 8921  
Immeuble Viking  
St. John's, NL A1B 3R9  
(709) 753-6520  
ccs@nl.cancer.ca



## Ce que nous faisons

Grâce aux efforts soutenus de nos bénévoles et de nos employés, et à la générosité de nos donateurs, la Société canadienne du cancer mène la lutte contre le cancer par :

- l'octroi de subventions à des projets de recherche prometteurs, portant sur tous les types de cancer;
- la défense de l'intérêt public en matière de santé;
- la promotion de saines habitudes de vie pour réduire les risques de cancer;
- la diffusion d'information sur le cancer;
- le soutien aux personnes touchées par le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**  
1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

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 : *La chimiothérapie : Guide pratique*. Société canadienne du cancer, 2004.