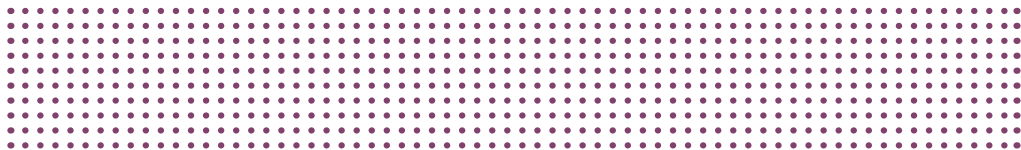




La chimiothérapie



La chimiothérapie

Auteur

Dr Didier Vander Steichel

Editeur

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
Tél : 45 30 331 • Fax: 45 30 33 33
www.cancer.lu • fondation@cancer.lu

2011

Photo de couverture : visualonline.cancer.gov / Bill Branson



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Cette brochure vous a été remise gracieusement grâce à la générosité des donateurs de la Fondation Cancer.

Sommaire

Préface 7

Introduction 8

- Les questions que vous aimeriez poser
- Qu'est-ce que la chimiothérapie ?
Quel est son rôle dans le traitement du cancer ?

La chimiothérapie et vous 10

- Comment se donne la chimiothérapie ?
- Où vais-je suivre mes traitements ?
- La chimiothérapie est-elle coûteuse ?
- La chimiothérapie est-elle douloureuse ?
- Quelles sont la durée et la fréquence des traitements ?
- Qu'arrive-t-il si je prends déjà d'autres médicaments ?
- Comment vais-je savoir si la chimiothérapie est efficace ?

Alimentation et chimiothérapie 13

- Pourquoi une alimentation saine est-elle importante ?
- Comment puis-je améliorer mes habitudes alimentaires ?
- Ai-je besoin de boire plus de liquide ?
- Que puis-je faire si je n'ai pas d'appétit ?
- Les conseils suivants peuvent également vous aider

Surmonter les effets secondaires 16

- Pourquoi certaines personnes ressentent-elles les effets secondaires suite à la chimiothérapie ?
- Combien de temps durent les effets secondaires ?

Réduire les problèmes de digestion 18

- Nausées et vomissements
- Diarrhée
- Constipation

Contrôler les problèmes de bouche et de gorge 21

- J'ai la bouche et la gorge sèches et endolories. Que puis-je faire ?
- Dois-je prendre un soin particulier de ma bouche ?

Pourquoi suis-je plus sujet aux infections ? 24

- Les globules blancs
- Quels sont les signes d'infection ?

Est-ce que toutes les cellules du sang sont affectées par la chimiothérapie ? 26

- Les globules rouges
- Les plaquettes

Perd-on toujours ses cheveux ? 28

Est-ce que la chimiothérapie affecte la sexualité ? 30

- La fertilité peut également être affectée

Que puis-je faire si j'ai d'autres effets secondaires ? 32

- Qu'en est-il des problèmes de peau ?
- Effets sur les muscles et les nerfs
- Effets sur les voies urinaires
- Rétention d'eau

Garder le moral ! 35

- Comment faciliter ma vie de tous les jours ?

En résumé: ce que chacun doit savoir 38

- Important
- Appelez votre médecin si un des problèmes suivants se présente
- Traitement à domicile
- Effets secondaires

Les services de la Fondation Cancer 42

Préface

Chaque année au Luxembourg, quelque 2.000 hommes et femmes apprennent qu'ils ont un cancer. Nombreux sont les patients qui vont être traités par chimiothérapie.

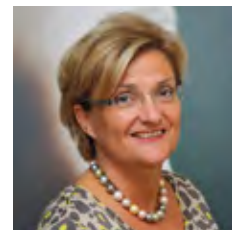
Avec cette brochure, la Fondation Cancer souhaite aider les patients et leur donner une information sérieuse sur les sujets suivants :

- :: 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

La brochure apporte de nombreux conseils, mais elle ne remplace pas le médecin et l'équipe soignante. Chaque cas est unique : le cancer, le traitement, les effets secondaires sont différents d'une personne à l'autre.

Discutez de votre situation avec votre équipe soignante d'autant plus qu'une brochure seule ne peut répondre à toutes les questions.

Quant à la façon de vivre cette période de votre vie, sachez que nous sommes là pour vous informer et vous conseiller.



Marie-Paule PROST-HEINISCH

Directrice de la Fondation Cancer

Introduction

La brochure « La chimiothérapie » a été écrite dans le but d'aider les patients atteints d'un cancer, ainsi que leur famille et amis, à mieux comprendre la chimiothérapie. Il n'est pas nécessaire de lire cette brochure d'un trait, ni d'en assimiler toute l'information. Par contre, vous pourriez la consulter à titre de référence, en choisissant d'abord les chapitres qui vous intéressent et en réservant les autres pour une consultation ultérieure.

Les questions que vous aimeriez poser

Même si cette brochure peut vous aider à comprendre ce qui se produit durant vos traitements de chimiothérapie, vous aurez probablement d'autres questions ou d'autres préoccupations. Rappelez-vous qu'il existe plus de 100 types de cancers, nécessitant chacun un traitement différent et auquel chaque patient réagit différemment. C'est pourquoi aucun livre ne remplace les conversations avec votre médecin ou votre infirmière. N'hésitez pas à leur poser les questions qui vous viennent à l'esprit. Quel que soit l'objet de vos préoccupations, n'hésitez pas à en discuter

avec votre médecin ou votre infirmière, au lieu de vous contenter de vagues « ragots de salles d'attentes ». N'hésitez pas non plus à insister, si besoin est, jusqu'à obtenir une réponse compréhensible et claire. Pour vous faciliter la tâche, il est souvent utile de préparer ces questions par écrit, pour être certain de n'en oublier aucune. Être correctement informé peut vous aider à affronter la maladie et facilitera l'établissement et le maintien d'une relation de confiance entre soigné et soignants.

Qu'est-ce que la chimiothérapie ? Quel est son rôle dans le traitement du cancer ?

La chimiothérapie, c'est tout simplement le recours à des médicaments destinés à combattre le cancer. Les cellules cancéreuses se multiplient de façon anarchique et peuvent quitter leur lieu d'origine pour envahir d'autres parties du corps. Les médicaments anticancéreux agissent en perturbant ces multiplications cellulaires. Par voie sanguine, la chimiothérapie se propage dans tout le corps, afin de détruire le plus de cellules cancéreuses possible. La chimiothérapie n'est pas la seule arme dont

on dispose aujourd'hui pour combattre le cancer. Chirurgie et radiothérapie (« les rayons ») sont également des moyens de traitements précieux. En fonction du type de cancer, de sa localisation ou de son degré d'extension, ces différents traitements peuvent être associés dans le but d'obtenir une efficacité maximale.

La chimiothérapie et vous

Le choix du traitement anticancéreux dépend de divers facteurs, tels que le type et la localisation du cancer, son degré de développement, la façon dont il affecte les fonctions normales du corps, et l'état de santé général du patient. Vous pourriez être traité par un ou, le plus souvent, par plusieurs médicaments. Pour atteindre un effet maximal, on associe alors des substances agissant suivant des mécanismes différents, afin d'attaquer les cellules cancéreuses de différentes manières.

Comment se donne la chimiothérapie ?

Trois voies d'administration sont couramment utilisées : par injection dans une veine (intraveineuse), par la bouche ou par injection dans un muscle (intramusculaire).

Le choix du mode d'administration dépend du type de médicament prescrit. Lorsque la chimiothérapie est donnée par voie intraveineuse, on utilise souvent un port-à-cath. Il s'agit d'une petite

chambre d'injection placée sous la peau (sous anesthésie locale). Cette chambre d'injection est reliée à une grosse veine par un fin tuyau (appelé cathéter en langage médical). Cette technique améliore le confort du malade dans la mesure où elle facilite grandement toutes les injections intraveineuses. A la fin du traitement, le port-à-cath est tout simplement enlevé, à nouveau sous anesthésie locale.

Où vais-je suivre mes traitements ?

Les personnes qui reçoivent de la chimiothérapie sont parfois hospitalisées durant plusieurs jours à chaque nouvelle cure. Dans d'autres cas, le traitement est administré au cours d'un bref passage à

l'hôpital (quelques heures) après quoi le malade peut rentrer à son domicile. Tout dépendra du type de chimiothérapie et des réactions individuelles au traitement.

La chimiothérapie est-elle coûteuse ?

Le coût de la chimiothérapie varie selon le type de médicaments utilisés, le lieu du traitement, la durée et la fréquence du traitement. Heureusement, la caisse de maladie prend en charge une large part des frais liés à la maladie. Malgré cela, des difficultés financières viennent parfois

compliquer la situation du malade. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à contacter le service social de l'hôpital où vous êtes soigné. Si ces difficultés financières sont liées à votre maladie, vous pouvez contacter également la Fondation Cancer (tél.: 45 30 331 ou patients@cancer.lu).

La chimiothérapie est-elle douloureuse ?

Les médicaments anticancéreux sont rarement douloureux. Si la médication est injectée par voie intramusculaire, elle procure la même sensation qu'une piqûre contre la grippe. Par injection intraveineuse, on ressent le même effet que lorsqu'on nous fait un prélèvement sanguin pour des examens de laboratoire, avec parfois une

légère sensation de brûlure à l'endroit où l'aiguille a été insérée.

Si vous ressentez une douleur lors d'un traitement par intraveineuse, avertissez immédiatement votre médecin ou votre infirmière, car cela pourrait signifier que le médicament s'échappe de la veine.

Quelle est la durée et la fréquence des traitements ?

Durée et fréquence dépendent du type de cancer dont vous êtes atteint, des médicaments utilisés et de la façon dont votre corps répond au traitement. La chimiothérapie peut être administrée tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois. Parfois, elle est administrée selon un cycle intermittent, incluant des périodes de repos afin de permettre à votre corps

de reprendre des forces. Votre médecin devrait être en mesure de vous donner un aperçu de la durée de vos traitements de chimiothérapie. Il est possible que l'horaire planifié au début soit légèrement modifié avec le temps, à la fois pour l'adapter à vos réactions aux traitements et à vos besoins individuels.

Qu'arrive-t-il si je prends déjà d'autres médicaments ?

Avant de commencer les traitements de chimiothérapie, il est souhaitable d'apporter tous vos médicaments ou d'en dresser une liste et de la montrer à votre médecin qui vérifiera si tous ces médicaments sont compatibles. Votre liste devrait inclure le nom de tous vos médicaments, leur dosage,

la fréquence à laquelle vous les prenez et la raison pour laquelle vous les prenez. Une fois les traitements de chimiothérapie commencés, consultez toujours votre médecin, avant de prendre un nouveau médicament ou de cesser d'utiliser ceux que vous prenez déjà.

Comment vais-je savoir si la chimiothérapie est efficace ?

Pour vérifier si votre traitement a les effets positifs escomptés, vous subirez de fréquents examens médicaux, des tests sanguins, des radiographies, etc. N'hésitez pas à en demander les résultats à votre médecin et ce

qu'ils signifient quant à l'évolution de votre maladie. Enfin, signalons qu'il n'y a pas de lien entre effets secondaires et efficacité du traitement.

Alimentation et chimiothérapie

Pourquoi une alimentation saine est-elle importante ?

Pour le corps, la chimiothérapie représente parfois une épreuve sérieuse et une alimentation de qualité peut l'aider à y faire face.

Même si vous savez que votre alimentation est importante, il y a des jours où vous ne pourrez pas manger autant que vous le devriez. Si vous avez peu d'appétit ou que

vous perdez du poids, essayez de manger plusieurs petits repas au cours de la journée. Essayez également de faire un peu d'exercice avant de vous mettre à table afin de vous ouvrir l'appétit. Profitez des jours où vous avez bon appétit pour rattraper le temps perdu. De toute façon, le moment serait mal choisi pour faire régime.

Comment puis-je améliorer mes habitudes alimentaires ?

Afin d'établir et de maintenir une alimentation équilibrée, essayez d'inclure des aliments choisis parmi les quatre groupes alimentaires suivants, et ce, sur une base quotidienne :

- :: Fruits et légumes
- :: Volailles, poissons et viandes
- :: Céréales et pain
- :: Produits laitiers.

Ai-je besoin de boire plus de liquide ?

Certains médicaments anticancéreux peuvent affecter la vessie ou les reins. Vérifiez auprès de votre médecin si c'est le cas de vos médicaments et demandez-lui quelle quantité de liquide vous devriez boire chaque jour. Il se peut que vous soyez obligé de prendre plus de liquide pour que vos reins continuent à bien fonctionner. L'eau, les jus de fruits, le thé, les bouillons, la crème glacée, les soupes sont tous considérés comme des liquides.

L'alcool, quant à lui, peut entrer en conflit avec certains médicaments, réduisant l'effet de certains ou produisant des effets secondaires plus sévères avec d'autres. C'est pourquoi, il est parfois nécessaire de réduire sa consommation d'alcool durant la chimiothérapie. Consultez votre médecin pour savoir si vous pouvez boire de la bière, du vin ou des boissons alcoolisées.

Que puis-je faire si je n'ai pas d'appétit?

Il se peut que vous constatiez des changements dans vos habitudes alimentaires. Le principal problème vient de la perte d'appétit. Si vous êtes incapable de manger des quantités normales, il est important de choisir des éléments très nutritifs. Dans ce cas, songez également à manger plusieurs petits repas répartis tout au long de la journée. En cours de chimiothérapie, certains patients perdent tout appétit pour les viandes rouges, car

les changements subis par les papilles gustatives altèrent le goût de la viande. Si ce problème se pose, faites tremper ou cuire votre viande dans de la sauce soja, du jus de fruits ou du vin. Certaines personnes ont découvert que le simple fait d'utiliser des fourchettes, couteaux et cuillers en plastique, atténuaient le goût amer des ustensiles en métal. Beaucoup de gens préfèrent les viandes froides et les servent en salades.

Les conseils suivants peuvent également vous aider

- :: Prenez de petits repas répartis tout au long de la journée afin d'éviter la sensation d'avoir l'estomac trop plein.
- :: Ne buvez pas durant les repas évitant ainsi de remplir votre estomac de liquide. Buvez plutôt après avoir mangé, ou au moins une heure avant de vous mettre à table.
- :: Abstenez-vous de sucreries ou d'aliments gras ou frits.
- :: Mangez vos aliments à température ambiante plutôt que très chauds ou très froids.
- :: Mangez lentement pour ne faire pénétrer que de petites quantités de nourriture à la fois dans votre estomac.
- :: Mastiquez bien vos aliments afin de faciliter la digestion.
- :: Mangez des aliments secs comme des biscottes. Ils aident à calmer un estomac dérangé.
- :: Evitez de prendre un gros repas juste avant vos traitements.
- :: Buvez des boissons légères et non sucrées comme le jus de pomme par exemple.
- :: Tenez-vous loin des odeurs qui vous dérangent (par exemple les odeurs d'aliments, de cigarette ou de parfum).
- :: Si l'odeur de nourriture vous donne la nausée, essayez de vous tenir loin de la cuisine pendant qu'on y prépare les repas.

Surmonter les effets secondaires

Pourquoi certaines personnes ressentent-elles des effets secondaires suite à la chimiothérapie ?

Les médicaments anticancéreux peuvent perturber certains tissus normaux, car ils agissent tant sur les cellules cancéreuses que sur toutes les cellules normales qui se divisent rapidement. Les organes les plus susceptibles d'en être affectés sont la moelle osseuse, le tube digestif, le système reproducteur et les follicules pileux (poils, cheveux). La plupart des tissus normaux ont toutefois une capacité de régénération rapide, dès l'arrêt du traitement.

Que vous ayez ou non des effets secondaires dépend à la fois du type de médicaments utilisés et de la façon dont votre corps réagit. Il existe plus de 50 médicaments utilisés

seuls ou en association pour traiter plus de 100 types de cancer. C'est pourquoi, il est difficile de prévoir si une personne connaîtra des effets secondaires ou non.

Il serait néanmoins utile que vous en discutiez avec votre médecin. Vous devriez savoir à quoi vous attendre lors d'un traitement et quels sont les effets secondaires qui nécessitent une surveillance particulière. Rappelons qu'il n'y a aucun lien entre l'efficacité du traitement et la présence ou l'intensité d'effets secondaires.

Combien de temps durent les effets secondaires?

Certains effets secondaires de la chimiothérapie (par exemple, la fatigue et la perte des cheveux) peuvent se manifester dès les premières semaines du traitement et persister jusqu'à sa fin. D'autres, comme les nausées et les vomissements, se produisent surtout dans les heures suivant la prise des médicaments. La plupart des effets secondaires disparaissent graduellement une fois les traitements terminés. Les cellules normales reprennent alors leur croissance normale. Les effets non désirés du traitement peuvent être désagréables, mais ils sont mineurs comparativement à l'action des médicaments qui détruisent les cellules cancéreuses.

Les patients en chimiothérapie se découragent parfois à cause de la durée des traitements ou des effets secondaires qui peuvent se produire. Si vous commencez à perdre courage à cause du traitement et de la façon dont il progresse, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière. Peut-être y

aurait-il intérêt à modifier la prescription de vos médicaments ou la séquence du traitement.

C'est seulement si les résultats en valent la peine par rapport aux inconvénients, que votre médecin vous demandera de poursuivre votre traitement. N'oubliez pas que le temps qu'il vous faudra pour vous remettre de certains effets secondaires désagréables et pour reprendre vos forces, varie d'une personne à l'autre. La rapidité avec laquelle vous retrouverez votre entrain dépend de plusieurs facteurs, incluant votre état général et le type de médicaments avec lesquels vous avez été traité. Si vous avez des questions à poser sur la façon dont vous vous sentirez dans les semaines qui suivent la chimiothérapie, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre infirmière.

Réduire les problèmes de digestion

Nausées et vomissements

Les antiémétiques (médicaments qui luttent contre nausées et vomissements) jouent un rôle très important dans le contrôle de ce problème. Souvent, les médecins recommandent que ces médicaments soient pris avant, pendant et quelques jours après la chimiothérapie. Il est essentiel de suivre ces conseils afin d'éliminer ou d'atténuer les nausées et les vomissements. Rappelez-vous toutefois que certains antiémétiques ont tendance à affecter votre concentration. C'est pourquoi, il serait préférable de vérifier auprès de votre médecin si vous pouvez toujours conduire une voiture ou travailler durant la période où vous prenez ces médicaments.

- :: Il serait préférable de vous reposer après les repas, car l'activité ralentit la digestion et favorise les malaises.
- :: Enlevez vos dentiers ou vos prothèses partielles amovibles lorsque vous recevez vos traitements, car le fait d'avoir un objet dans la bouche provoque souvent des vomissements.
- :: Lorsque vous ressentez un haut-le-cœur, respirez longuement et profondément par la bouche.

Diarrhée

Si vous avez la diarrhée et qu'elle persiste pendant plus de 24 heures, ou si des douleurs et des crampes accompagnent la diarrhée, consultez votre médecin. Si nécessaire, des médicaments contre la diarrhée seront prescrits.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à contrôler la diarrhée :

- :: Essayez une diète liquide afin de laisser reposer vos intestins.
- :: Buvez beaucoup de liquide afin de remplacer celui que vous avez éliminé, surtout des boissons comme le jus de pomme, l'eau, le thé léger ou des bouillons clairs. Ces breuvages devraient être pris tièdes ou à température ambiante, jamais très chauds ou glacés. Avant de boire des boissons gazeuses, laissez le gaz s'échapper.
- :: Mangez de plus petites portions, mais plus souvent.
- :: Evitez les aliments qui peuvent causer des crampes (tels café, haricots, noix, choux, brocoli, choux-fleurs, aliments très épicés et sucreries).
- :: Lorsque vous vous sentez mieux, ajoutez graduellement des aliments à faible teneur en fibres à votre régime, comme le riz, la crème de riz, les bananes, la compote de pommes, les pommes de terre en purée, les biscottes.
- :: Evitez le lait et les produits laitiers s'ils ont tendance à empirer la diarrhée.

Constipation

Certains médicaments anticancéreux provoquent la constipation. Demandez à votre médecin si c'est le cas de votre traitement. Les suggestions suivantes peuvent vous aider à prévenir ou soulager la constipation :

- :: Buvez beaucoup de liquide afin d'aider à libérer vos intestins.
- :: Consommez des aliments à haute teneur en fibres tels le son, les fruits et légumes crus, le pain entier et les noix.

- :: Essayez autant que possible de maintenir un niveau normal d'activités.
- :: Avertissez votre médecin ou votre infirmière si vous n'avez pas de selles pendant un jour ou deux. Il se peut que vous ayez besoin d'un laxatif.

Contrôler les problèmes de bouche et de gorge

Certains médicaments anticancéreux assèchent et endolorissent la bouche et la gorge. Il se peut que votre médecin vous propose d'utiliser une salive artificielle si votre bouche est trop sèche.

J'ai la bouche et la gorge sèches et endolories. Que puis-je faire ?

La mastication et la déglutition peuvent devenir difficiles si vous avez la bouche ou la gorge sèches ou endolories. Essayez les conseils suivants afin de les rendre plus humides et de faciliter la prise des repas :

- :: Buvez beaucoup de liquide.
- :: Sucez des cubes de glace.
- :: Sucez des bonbons durs sans sucre ou mâchez de la gomme sans sucre afin de garder votre bouche humide.
- :: Mangez des aliments contenant de l'eau comme les fruits et la crème glacée.
- :: Attendez vos aliments secs avec du beurre, de la margarine, des sauces ou du bouillon.
- :: Faites tremper vos biscottes dans votre café, thé, lait, etc.
- :: Passez vos aliments cuits au mixeur afin d'en faire des purées faciles à avaler.
- :: Mangez des aliments froids et mous comme la crème glacée, les puddings et les aliments pour bébés. (Les aliments mous et sucrés peuvent provoquer des caries dentaires ; n'oubliez donc pas de vous brosser les dents avec une brosse douce tout de suite après avoir mangé).

Lorsque la chimiothérapie affecte les cellules qui se reproduisent rapidement dans les parois de la bouche, il en résulte des plaies appelées stomatites. Il se peut que votre médecin vous prescrive un calmant afin d'en réduire la douleur, du moins durant la période nécessaire à la guérison de ces lésions. Vous pouvez toutefois aider à prévenir les plaies de bouche en suivant ces quelques conseils :

- :: Evitez les aliments et les jus acides tels que les tomates, les oranges et les pamplemousses. Parmi les aliments non irritants pour la bouche, mentionnons les nectars d'abricot et de poire, les courgettes, les haricots et les pois.
- :: Evitez les aliments salés et épicés s'ils vous irritent la bouche.
- :: Gardez votre bouche et vos gencives propres afin de prévenir toute infection.

Si vous remarquez des plaies dans votre bouche, demandez conseil à votre médecin ou à votre infirmière. Les stomatites sont parfois des indices d'un problème plus grave et votre médecin pourrait être amené à différer le traitement suivant.

Dois-je prendre un soin particulier de ma bouche?

Il est très important d'accorder une attention particulière aux soins buccaux durant la chimiothérapie car les tissus de la bouche sont très sensibles aux infections. De simples précautions suffisent pour prévenir ces infections :

- :: Utilisez une brosse douce et manipulez-la avec précaution lorsque vous vous brossez les dents. Un brossage trop énergique pourrait endommager les tissus mous de la bouche.
- :: Fabriquez votre propre bain de bouche non irritant en ajoutant une cuillère à thé de bicarbonate dans une tasse d'eau chaude. Gardez ce bain de bouche environ une minute dans votre bouche, avant de le recracher.
- :: Evitez les bains de bouche commerciaux à moins que votre médecin ne vous en recommande un.

- :: Si votre bouche est irritée et douloureuse, mangez des aliments mous, non assaisonnés, tels les œufs mollets et le gruau d'avoine.
- :: Si vos lèvres se dessèchent, utilisez du baume à lèvres.
- :: Si vos dentiers sont mal ajustés, ôtez-les afin de soulager vos gencives.

Demandez à votre dentiste de vous montrer la meilleure façon de brosser vos dents. Si vous prévoyez que des soins dentaires seront nécessaires dans un avenir proche, demandez à votre médecin s'il ne serait pas préférable de les entreprendre après la chimiothérapie. Il se peut en effet que, durant les traitements, vous soyez plus sensible aux infections et aux saignements.

Est-ce que toutes les cellules du sang sont affectées par la chimiothérapie ?

Les médicaments contre le cancer peuvent affecter n'importe quelle cellule fabriquée dans la moelle osseuse, qu'il s'agisse des globules rouges et des plaquettes ou des globules blancs. Or, ces cellules jouent un rôle important dans le bon fonctionnement du corps humain.

Les globules rouges

Les globules rouges transportent l'oxygène dans toutes les parties du corps. Lorsque votre numération de globules rouges est basse (problème appelé « anémie »), les tissus de votre corps ne reçoivent pas assez d'oxygène pour fonctionner normalement. Si vous souffrez d'anémie, vous vous sentirez fatigué, étourdi et vous aurez des frissons ou serez vite essoufflé. N'oubliez pas d'aviser votre médecin si un de ces symptômes se présente. Il se peut que vous ayez besoin de transfusions sanguines pour refaire provision de globules rouges si ces derniers ne sont pas assez nombreux.

Si vous devenez anémique, les conseils suivants peuvent vous aider à vous sentir mieux :

- :: Reposez-vous fréquemment !
- :: Bougez lentement afin d'éviter d'être étourdi. Par exemple, lorsque vous vous éveillez le matin, au lieu de sortir du lit rapidement, commencez par vous asseoir sur le bord du lit avant de vous mettre debout. Si les étourdissements persistent, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière.

Les plaquettes

Les plaquettes font coaguler le sang pour vous empêcher de trop saigner lorsque vous vous blessez. Si votre numération plaquettaire est faible, vous risquez de saigner plus facilement que d'habitude, même pour une blessure légère. Voici quelques moyens d'éviter des problèmes si vous manquez de plaquettes :

- :: Ne prenez aucun médicament (ni aspirine ni analgésique ne contenant pas d'aspirine) sans consulter votre médecin.
- :: Ne consommez aucune boisson alcoolisée, sauf avis contraire de votre médecin.
- :: Utilisez des tampons de coton pour nettoyer votre bouche plutôt qu'une brosse à dents.
- :: Mouchez délicatement votre nez, sans gratter les croûtes.
- :: Soyez très prudent lorsque vous manipulez des couteaux ou des outils.
- :: Faites bien attention de ne pas vous brûler, surtout lorsque vous faites du

repassage ou que vous cuisinez. Portez des gants protecteurs avant de mettre les mains dans le four.

- :: Evitez les sports violents ou toute autre activité où vous pourriez vous blesser.
- :: Portez des gants de jardinage pour travailler dans la terre ou lorsque vous manipulez des plantes avec des épines.
- :: Avertissez votre médecin si vous éprouvez des maux de tête.
- :: Essayez d'éviter la constipation.

Si votre numération plaquettaire devient trop basse, vous aurez probablement besoin d'une transfusion de plaquettes. Avisez votre médecin si vous avez facilement des meurtrissures, des ecchymoses ou des pétéchies (petits points rouges sur la peau, gros comme des têtes d'épingles, apparaissant surtout sur les jambes). Tout saignement anormal doit également être signalé, qu'il provienne du rectum, de la vessie, des gencives ou du nez. Le médecin peut vous expliquer comment reconnaître si vous avez du sang dans votre urine ou vos selles.

Effets sur les voies urinaires

Certains médicaments contre le cancer peuvent altérer la couleur de l'urine. Elle peut virer au rouge, au bleu ou au jaune clair, suivant le traitement administré. Votre urine peut également dégager une odeur forte ou une odeur de médicament à cause des substances chimiques que vous absorbez.

Rétention d'eau

Lorsque les patients font de la rétention d'eau, cela peut être dû soit à leur maladie, soit aux médicaments qu'ils prennent ou encore aux changements hormonaux qui se produisent en cours de traitement. Si vous remarquez un gonflement de votre visage, de vos mains, des pieds ou de l'abdomen, demandez conseil à votre médecin ou à

De façon générale, il est suggéré de boire beaucoup de liquide afin de continuer d'uriner normalement et d'aider à prévenir d'éventuels problèmes urinaires.

vos infirmière. Il se peut que vous deviez réduire votre consommation de sel et d'aliments à haute teneur en sel. Si ce problème devient sérieux, votre médecin vous prescrira un médicament qui aidera à éliminer le surplus de liquide.

Garder le moral !

Devoir affronter le cancer et ses traitements est source de difficultés tant sur le plan physique qu'émotionnel. La crainte, l'anxiété et le découragement sont des sentiments éprouvés par de nombreuses personnes confrontées à cette épreuve.

Lorsque vous commencez vos traitements de chimiothérapie, votre style de vie risque de changer. Il se peut que vous deviez modifier vos habitudes pour vous soumettre aux traitements ou que votre état de santé général se détériore en raison des effets secondaires. Ces changements ne sont pas agréables, mais vous pourrez faire face à la plupart d'entre eux grâce à une attitude et un comportement positifs. Rappelez-vous toujours que vous n'êtes pas seul et que d'autres patients ont déjà traversé cette épreuve avec succès, tout en éprouvant les mêmes sentiments et les mêmes problèmes que vous.

Durant les traitements, vous vous demanderez peut-être ce qui vous arrive, si

les médicaments sont efficaces ou encore comment vous allez faire face au stress et à l'anxiété. Si vous ne comprenez pas vos réactions physiques, n'hésitez pas à poser des questions et, si vous ne comprenez pas les explications que l'on vous donne, demandez d'autres explications jusqu'à ce que tout soit clair dans votre esprit. Soyez attentif à la nécessité de votre bien-être émotionnel, car il est aussi important que votre bien-être physique. Si vous avez peur ou que vous êtes découragé, demandez de l'aide.

Il peut être réconfortant de vous confier à un ami compréhensif, à un membre de votre famille ou à un autre patient. Peut-être souhaiteriez-vous discuter de tout cela

En résumé : ce que chacun doit savoir

Avant de recevoir toute chimiothérapie, dites à votre médecin :

- :: si vous êtes allergique à certains médicaments ;
- :: si vous êtes enceinte ou avez l'intention d'avoir des enfants (certains médicaments peuvent causer des malformations congénitales ou peuvent vous rendre stérile) ;
- :: si vous prenez déjà des médicaments nécessitant une ordonnance ou non ; l'action combinée de certains médicaments peut créer des problèmes. N'oubliez pas de dire si vous prenez la pilule contraceptive, des laxatifs ou de l'aspirine ;
- :: si vous allaitez un bébé (certains médicaments peuvent passer dans le lait maternel et affecter l'enfant).
- :: si vous éprouvez tout autre problème médical ; certains d'entre eux peuvent affecter votre thérapie ;

Important

Il faut se rappeler les faits suivants à propos des médicaments en général :

- :: gardez tous vos médicaments hors de portée des enfants ;
- :: rangez-les tel qu'il est indiqué sur leur emballage ;

- :: si les renseignements que l'on vous donne sur vos médicaments vous semblent obscurs et insatisfaisants et que leur usage vous inquiète, parlez-en à votre médecin et demandez-lui des explications plus claires ;
- :: vos médicaments vous ont été prescrits pour votre usage personnel et pour votre maladie. Vous ne devez jamais les donner à d'autres personnes ou les prendre pour soulager les malaises autres que ceux pour lesquels ils vous ont été prescrits, à moins que votre médecin vous le permette ;
- :: pour que vos médicaments soient efficaces, vous devez les prendre tels qu'ils sont prescrits.

Appelez votre médecin si un des problèmes suivants se présente :

- :: vomissements persistants et violents qui durent plus de 24 heures après votre traitement ;
- :: diarrhée qui dure pendant plus de 48 heures après votre traitement ;
- :: saignements et ecchymoses soudains et fréquents, présence de pétéchies ;
- :: fièvre de plus de 38,5 °C ou frissons ;
- :: maux de tête inhabituels ;
- :: étourdissements, fatigue extrême ou essoufflement ;
- :: toux avec crachats ;
- :: gorge ou bouche endolories ;
- :: sensation de brûlure en urinant ;
- :: sang dans l'urine ou urine peu abondante.

Traitement à domicile

Si vous prenez certains de vos médicaments anticancéreux par voie orale, suivez la posologie. Votre médecin a établi au préalable la quantité exacte dont vous avez besoin. Si vous changez cette quantité,

vous risquez que la médication ne soit pas efficace ou qu'elle vous cause de sérieux effets secondaires. Demandez à votre médecin que faire en cas d'oubli ou d'erreur.

Effets secondaires

N'importe quel médicament peut produire des effets secondaires, variables d'une personne à l'autre. Certains effets secondaires peuvent s'avérer graves et doivent être rapportés à votre médecin. D'autres sont tout simplement désagréables. Il est important que vous sachiez à quoi vous attendre lorsque vous prenez un médicament et si vous devez faire part des effets secondaires à votre médecin.

Demandez à votre médecin qu'il vous explique à quel moment vous éprouverez des effets secondaires. Certains effets secondaires apparaissent dès le début des traitements, alors que d'autres ne se manifestent qu'après plusieurs jours ou semaines de traitement. Vous aimeriez également savoir quels effets secondaires disparaîtront rapidement et lesquels persisteront plus longtemps.

Plusieurs médicaments contre le cancer peuvent causer des nausées, des vomissements et une perte d'appétit. Toutefois, il est très important que vous preniez quand même vos médicaments en dépit du fait que vous vous sentez malade. Si vos nausées et vos vomissements sont graves, continuez à prendre vos médicaments mais vérifiez auprès de votre médecin ou infirmière ce que vous pourriez faire pour atténuer ces problèmes. Vous pourriez également consulter dans cette brochure les paragraphes qui traitent des divers moyens pour contrôler la nausée et les vomissements (voir page 18).

Dans certains cas, les médicaments contre le cancer causent la perte des cheveux. Une fois les traitements terminés, la pousse normale des cheveux reprendra, mais il se peut que la « nouvelle » chevelure diffère légèrement en couleur et en texture de

« l'ancienne ». Pour plus de renseignements sur la perte des cheveux, consultez la page 28 de cette brochure. Il se peut également que des effets secondaires imprévus fassent leur apparition. Si vous remarquez des symptômes inhabituels, parlez-en à votre médecin ou infirmière.

La plupart des effets secondaires engendrés par la chimiothérapie commencent à diminuer une fois les traitements terminés. Rappelez-vous toutefois que chaque individu est différent et que cette période de « retour à la normale » varie selon les

personnes. Cette phase de récupération dépend également de l'état de santé général du patient et des médicaments qu'il a absorbés.

Les services de la Fondation Cancer

Pour aider les patients atteints de cancer à mieux affronter cette difficile épreuve, la Fondation Cancer offre de nombreux services. Deux psychologues et une infirmière sont au service des patients et de leurs proches.

En cas d'intérêt, le mieux est de prendre rendez-vous pour une consultation d'orientation afin d'identifier vos besoins.

Tous nos services sont gratuits et sont décrits plus amplement ci-dessous.

Information

Brochures pour patients

Vous désirez vous informer sur des problèmes spécifiques liés à la maladie ?

Nos brochures pour patients traitent de divers aspects de la maladie. Il s'agit de :

- :: « La chimiothérapie »
- :: « La radiothérapie »
- :: « Guide pratique »
- :: « Esthétique et cancer »
- :: « Quand manger devient difficile »
- :: « Conseils psychologiques »
- :: « J'ai un cancer : Comment en parler à mon enfant ? »
- :: « Ton père ou ta mère a un cancer »
- :: « Life-Boxes. Comment faire face au cancer ? »

Toutes ces brochures existent aussi en allemand et quelques-unes en portugais. Certaines sont téléchargeables sur notre site www.cancer.lu. Toute brochure peut vous être envoyée gratuitement sur simple demande.

Périodique Info-Cancer

Vous aimeriez être régulièrement informé sur tout ce qui touche au sujet 'cancer' ?

Vous pouvez vous abonner gratuitement à notre magazine trimestriel Info-Cancer sur simple demande. Vous pouvez aussi télécharger le dernier ou d'anciens numéros de notre périodique sur notre site www.cancer.lu.

Site internet et newsletter électronique

Vous surfez pendant des heures sur internet pour trouver des informations sur votre type de cancer ? Vous aimeriez être tenu(e) au courant des actualités de la Fondation Cancer ?

Notre site www.cancer.lu vous propose des informations et des liens vers d'autres sites fiables. Sur le site, vous pouvez également vous abonner à la Newsletter Fondation qui vous parviendra régulièrement par e-mail.

Conférences pour patients

Etes-vous intéressé(e) à assister à des conférences concernant les aspects médicaux, psychologiques ou sociaux de la maladie ?

Nous organisons régulièrement des exposés pour patients suivis d'une discussion en petit cercle. Ils sont annoncés dans notre périodique Info-Cancer, sur notre site www.cancer.lu et par notre Newsletter électronique.

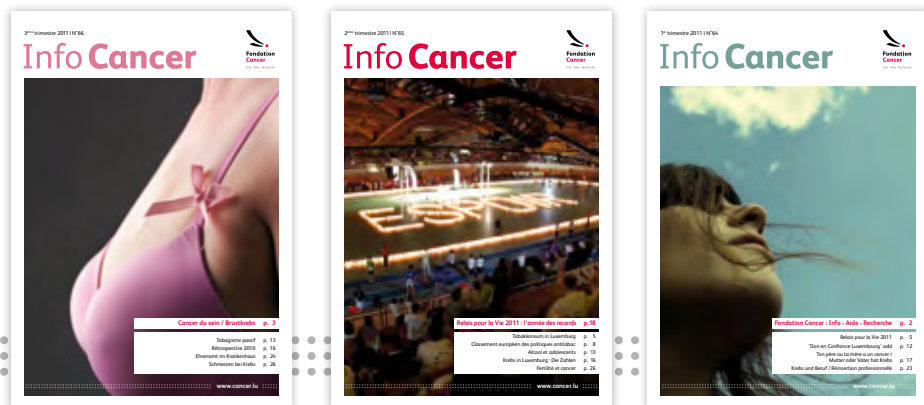
Aides

Informations pratiques

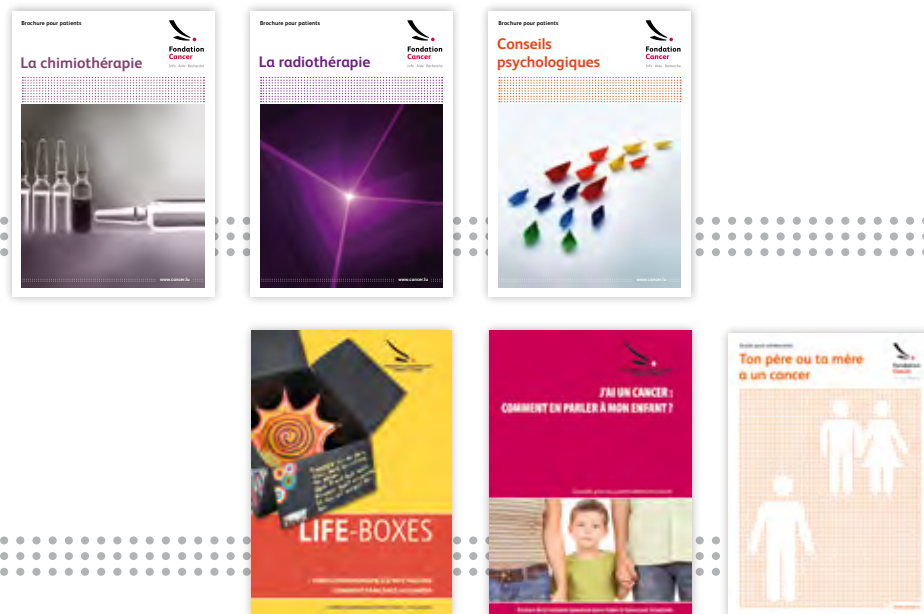
Vous avez des problèmes administratifs et/ou pratiques liés à votre maladie ? Vous ne savez pas ce qui va vous être remboursé par votre caisse de maladie (perruque, transport, cure, médicaments, etc.) ? Vous ne savez pas comment vous y prendre pour acheter une perruque ? Vous pensez à une cure pour vous remettre ?

Une collaboratrice de notre service psychosocial peut vous informer et vous aider.

Notre périodique



Nos brochures pour patients



Cette brochure vous a été remise gracieusement grâce à la générosité des donateurs de la Fondation Cancer.

Chacun peut, si le cœur lui en dit, soutenir les initiatives de la Fondation Cancer en faisant un don fiscalement déductible au :

CCPL IBAN LU 92 1111 0002 8288 0000

La Fondation Cancer est membre fondateur de l'asbl 'Don en Confiance - Luxembourg'





**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

La Fondation Cancer est là pour vous !

Vous pouvez nous appeler :

Tél : 45 30 331

Vous pouvez nous écrire :

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
fondation@cancer.lu

Pour mieux nous connaître :

www.cancer.lu