CENTRE DE CHIMIOTHÉRAPIE

Guide d'information destiné au patient et à ses proches

Avec vous...

POUR COMPRENDRE ET VIVRE AVEC LES TRAITEMENTS DE CHIMIOTHÉRAPIE

CHUS
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Avec vous, pour la Vie

TABLE DES MATIÈRES

UN MOT POUR VOUS **3**
LA CHIMIOTHÉRAPIE **4**
LES EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES **6**
Cellules du sang 7
Diminution des globules rouges 8
Diminution des plaquettes 9
Diminution des globules blancs 10
Nausées et vomissements 12
Fatigue 13
Lésions dans la bouche 14
Perte d'appétit 15
Modification du goût et de l'odorat 16
Diarrhée 17
Changement de la peau 18
Perte des cheveux 19
Troubles de la fertilité 20
AVEC VOUS... AU QUOTIDIEN **21**
Alimentation 22
Produits de santé naturels et plantes médicinales 23
Douleur 23
Liquides biologiques 24
Émotions et stress 25
Travail et situation financière 25
Sexualité 26
Rénovations 28
Animaux domestiques 28
Activités quotidiennes et physiques 29
APRÈS LES TRAITEMENTS DE CHIMIOTHÉRAPIE **30**
GLOSSAIRE **31**

UN MOT POUR VOUS

Vous avez reçu dernièrement un diagnostic de cancer et vous entreprendrez bientôt des traitements de chimiothérapie.

La maladie et les traitements peuvent avoir des répercussions physiques, psychologiques, sociales et financières. Des ajustements dans vos habitudes de vie ou dans vos activités quotidiennes seront probablement nécessaires.

Ce document vise à favoriser le dialogue entre le patient, ses proches et les membres de l'équipe de soins. Il vous aidera à vous familiariser avec la chimiothérapie et facilitera la prise en charge des effets secondaires. Vous y trouverez également des conseils pratiques concernant divers aspects de la vie quotidienne.

Impliquez-vous dans vos soins de santé

N'hésitez pas à partager vos questionnements ou vos inquiétudes avec un membre de l'équipe de soins afin d'être éclairé sur votre situation. Ces personnes sont là pour vous accompagner.

Voici quelques exemples de questions :

- Est-ce que je peux faire de l'activité physique les semaines où je reçois mes traitements de chimiothérapie?
- Que puis-je manger pour améliorer ma situation?
- Est-ce douloureux de recevoir de la chimiothérapie?
- Est-ce que je peux continuer à prendre des produits naturels?

Le personnel du centre de chimiothérapie et de l'unité de soins vous assure de sa disponibilité et souhaite vous offrir les meilleurs soins possibles.

LA CHIMIOTHÉRAPIE

La chimiothérapie est une forme de traitement contre le cancer. Elle a la propriété de s'attaquer aux cellules cancéreuses presque partout où elles se trouvent dans votre corps. Par contre, la chimiothérapie peut également atteindre les cellules saines du corps et donc provoquer des effets secondaires. Les cellules saines les plus susceptibles d'être touchées sont celles qui se reproduisent rapidement : cellules du sang, du tube digestif, des follicules pileux (poils et cheveux) et du système reproducteur. Cependant, ces cellules ont la faculté de se reproduire en peu de temps.

Certains médicaments de chimiothérapie sont utilisés seuls mais le plus souvent, plusieurs médicaments sont donnés ensemble et à intervalles réguliers. La chimiothérapie peut être combinée à des thérapies ciblées ou à de l'hormonothérapie pour atteindre les cellules cancéreuses à différents niveaux. Selon votre type de cancer et le stade de votre maladie, votre médecin établit un protocole de traitement de chimiothérapie. Ce protocole définit les médicaments utilisés, le nombre de traitements et les intervalles entre chacun (ex. : une fois par semaine, une fois aux trois semaines, etc.).

La chimiothérapie peut être utilisée dans le but :

- d'obtenir une rémission de la maladie;
- de réduire le risque que la maladie réapparaisse (récidive);
- de traiter les métastases (cellules cancéreuses qui ont envahi d'autres tissus ou organes);
- de ralentir l'évolution ou la progression de la maladie;
- de soulager les inconforts physiques (comme la douleur) afin d'augmenter la qualité de vie.

COMMENT VAIS-JE RECEVOIR MA CHIMIOTHÉRAPIE?

La façon d'administrer les médicaments de chimiothérapie varie en fonction des produits utilisés et du type de cancer.

La chimiothérapie peut être administrée :

- par voie orale (pilules à avaler);
- par voie sous-cutanée (injections du médicament sous la peau);
- par voie intraveineuse (injections du médicament dans les veines).

D'autres voies d'administration sont possibles selon la situation de santé du patient.

QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES À LA SUITE DES TRAITEMENTS?

Les effets indésirables sont dus, entre autres, à la modification des cellules saines par les médicaments.

Les effets indésirables sont habituellement :

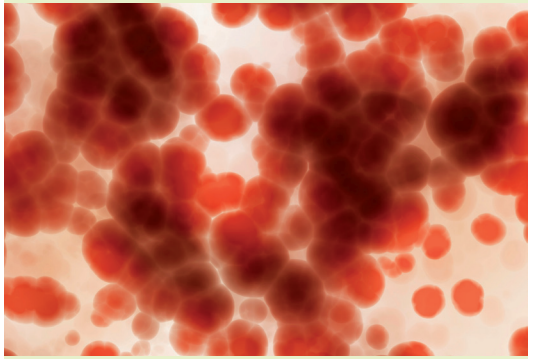
- de courte durée;
- différents selon le traitement;
- différents selon votre état de santé global;
- et ils disparaissent progressivement.

LES EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Les effets indésirables susceptibles de survenir durant votre traitement vous seront expliqués par l'équipe de soins. Vous serez alors informé des mesures à prendre pour prévenir ou soulager ces malaises.

Dans cette section, vous trouverez des informations sur les principaux effets indésirables engendrés par la chimiothérapie.

Rappelez-vous que vous ne ressentirez pas tous les effets indésirables décrits.



Cellules du sang

Les cellules du sang telles que les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes sont fabriquées dans la moelle osseuse. La chimiothérapie agit au niveau de la moelle, ce qui peut en diminuer la production. Cette diminution variera selon les traitements. Une surveillance sera faite à l'aide des résultats des prises de sang. En présence d'une diminution trop importante du nombre de vos cellules sanguines, des modifications pourront être apportées à votre traitement de chimiothérapie.

DIMINUTION DES GLOBULES ROUGES (ANÉMIE)

Les globules rouges transportent l'oxygène partout dans votre corps au moyen de l'hémoglobine (une partie des globules rouges). Lorsque le taux d'hémoglobine est faible, on parle d'anémie. Certains traitements de chimiothérapie peuvent provoquer l'anémie.

QUELS SONT LES SIGNES DE L'ANÉMIE?

- Teint (peau) et lèvres pâles
- Manque d'énergie, sensation d'épuisement, faiblesse
- Maux de tête
- Étourdissements
- Essoufflement à l'effort léger ou au repos
- Sensation de pesanteur à la poitrine
- Augmentation du rythme cardiaque (pouls plus rapide)

QUE PUIS-JE FAIRE SI JE SUIS ANÉMIQUE?

- Sélectionnez et adaptez vos activités à votre niveau d'énergie, faites un peu d'exercice physique léger chaque jour.
- Reposez-vous tout en essayant de garder les mêmes périodes de sommeil.
- Demandez de l'aide pour les tâches ménagères.
- Reprenez vos activités progressivement selon vos capacités.

DIMINUTION DES PLAQUETTES (THROMBOCYTOPÉNIE)

Les plaquettes jouent un rôle dans la coagulation du sang pour arrêter les saignements. Certains traitements de chimiothérapie peuvent causer une diminution du nombre de plaquettes. Un nombre insuffisant de plaquettes dans votre sang augmente le risque d'avoir des saignements plus facilement et plus longtemps.

MÉDICAMENTS

- Évitez de prendre des médicaments qui contiennent de l'aspirine (AAS) ou de l'ibuprofène (Advil® ou Motrin®), car ces médicaments éclaircissent davantage le sang.
- Au besoin, prenez de l'acétaminophène (Tylenol®). Assurez-vous toutefois que vous ne faites pas de fièvre avant de prendre de l'acétaminophène.

QUELS SONT LES SIGNES QUE JE DOIS SURVEILLER?

- Apparition de petits points rouges (pétéchies) ou de bleus (ecchymoses) sur la peau
- Saignement prolongé après une coupure superficielle ou une égratignure
- Saignement sans raison du nez
- Présence de sang dans les vomissements, urines et selles
- Augmentation importante de vos menstruations (anormalement abondantes pour vous)

QUE PUIS-JE FAIRE DURANT CETTE PÉRIODE POUR PRÉVENIR LES BLESSURES (SAIGNEMENTS)?

- Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir à lame.
- N'utilisez pas de soie dentaire.
- Évitez les activités physiques ou sportives brusques.
- Exercez une pression ferme de 5 à 10 minutes pour arrêter un saignement à la suite d'une coupure et tenez la partie blessée en position élevée, si possible.

QUE PUIS-JE FAIRE SI JE SAIGNE DU NEZ?

- Gardez la tête bien droite.
- Exercez une pression ferme et soutenue aux narines, sous l'arête du nez.

Si cette méthode ne suffit pas, appliquez de la glace sur l'arête du nez et sur la nuque.

DIMINUTION DES GLOBULES BLANCS (LEUCOPÉNIE)

Les globules blancs sont les cellules du système immunitaire qui interviennent dans la lutte contre les virus et la destruction des bactéries. Plusieurs traitements de chimiothérapie provoquent une diminution des globules blancs. Une faible concentration de globules blancs réduit la capacité de votre corps à détruire les bactéries et à résister aux infections. La diminution des globules blancs est généralement sans conséquence dans la mesure où elle est de courte durée. La quantité de globules blancs remonte graduellement entre les traitements, de façon naturelle.

Il y a plusieurs types de globules blancs, mais ceux appelés neutrophiles constituent le type de globules blancs le plus important puisqu'ils forment la première ligne de défense contre les microbes. Un manque de neutrophiles dans le sang s'appelle une **neutropénie**. La neutropénie peut durer de quelques jours à plusieurs semaines, selon le type de chimiothérapie reçu. Lorsque cela se produit, vous êtes à risque d'attraper une infection plus facilement.

QUELS SONT LES SIGNES D'INFECTION QUE JE DOIS SURVEILLER?

- Fièvre, frissons, symptômes de rhume ou de grippe
- Diarrhée importante (plus de trois [3] selles par jour)
- Irritation de la gorge, toux, sécrétions
- Difficulté ou brûlure au moment d'uriner, présence de sang dans les urines (urines rougeâtres)
- Rougeurs ou enflures sur le corps
- Douleur inhabituelle

QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRÉVENIR LES INFECTIONS EN PÉRIODE DE NEUTROPÉNIE?

- Buvez de l'eau en bouteille.
- Évitez les produits non pasteurisés (miel, produits laitiers), les viandes, les œufs et les poissons crus.
- Évitez les contacts avec les personnes (particulièrement les enfants) ayant une infection, une grippe, un rhume, une gastroentérite ou toute autre maladie contagieuse. Si cela n'est pas possible, lavez-vous régulièrement les mains.
- Brossez vos dents au moins deux (2) fois par jour avec une brosse à dents à poils souples.
- Avant de recevoir un traitement chez le dentiste, vérifiez toujours auprès de votre oncologue.
- Lavez soigneusement vos mains, principalement avant chaque repas et après avoir utilisé la salle de bain.
- Évitez les douches vaginales, les lavements rectaux, la prise de température rectale, l'utilisation de suppositoires et les pénétrations vaginales et anales.
- N'utilisez pas de tampons durant vos menstruations.
- Évitez les contacts avec les excréments d'animaux (litière, selles, urines, vomissements). Si vous devez avoir des contacts, portez un masque et lavez-vous les mains immédiatement après.

SOYEZ VIGILANT!

Fièvre

En présence d'une température de 38,0 °C (100 °F) qui dure plus d'une heure
OU
En présence d'une température de 38,3 °C (101 °F) et plus
OU
Si vous avez des frissons importants :

IL EST DANGEREUX DE RESTER À LA MAISON. PRÉSENTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT À L'URGENCE.

Dès votre arrivée à l'urgence :

- portez un masque;
- mentionnez à l'infirmière du triage que vous suivez actuellement un traitement contre le cancer.

Ne prenez pas d'acétaminophène (Tylenol®) ou d'ibuprofène (Advil® ou Motrin®) avant de consulter un médecin à l'urgence, car ces médicaments peuvent masquer et abaisser la fièvre. Vous devez être évalué par l'urgentologue et passer les examens nécessaires au dépistage d'infections.

Nausées et vomissements

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent provoquer des nausées et des vomissements. Les nausées peuvent survenir tout de suite après la séance de chimiothérapie ou plusieurs heures ou jours après. Certaines personnes peuvent avoir des nausées avant leur traitement parce qu'elles sont anxieuses ou craignent de vomir.

Plusieurs moyens sont mis à votre disposition pour prévenir ou contrôler ces malaises. Des médicaments antinauséeux (contre les nausées) vous seront prescrits. Il est plus facile de prévenir les nausées que de les traiter une fois qu'elles ont commencé. Il est donc important de prendre les antinauséeux selon les directives reçues. Parfois, il est nécessaire de prendre plusieurs types d'antinauséeux pour obtenir un soulagement.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRÉVENIR LES NAUSÉES ET LES VOMISSEMENTS?

- Prenez des repas légers les jours de traitement.
- Relaxez avant les repas.
- Aérez la salle à manger, car les odeurs de cuisson peuvent accentuer les nausées.
- Évitez les aliments gras et frits, épicés, très sucrés ou dégageant des odeurs fortes et ceux dont l'odeur de cuisson vous dérange.
- Grignotez des aliments secs tels que des craquelins, des rôties ou des céréales sèches.
- Buvez en quantité suffisante, mais évitez de prendre une grande quantité de liquide à la fois.

QUE PUIS-JE FAIRE SI JE VOMIS?

- Rincez votre bouche avec de l'eau salée ou citronnée.
- Recommencez à vous alimenter 30 minutes à 1 heure après avoir vomi.
- Reprenez graduellement la consommation de liquides en augmentant la quantité selon votre tolérance.
- Reprenez vos médicaments antinauséeux si les vomissements ont eu lieu dans les 30 premières minutes suivant la prise de votre médicament par la bouche.
- Avisez l'équipe de soins si les vomissements persistent plus de 24 heures malgré la prise des médicaments prescrits.

Fatigue

La fatigue est la sensation d'être épuisé. La fatigue est un symptôme temporaire et sa présence ne signifie pas une aggravation de la maladie ou un échec du traitement. La fatigue est fréquente (mais pas nécessairement dangereuse) chez les patients atteints de cancer ou en traitement. Cet état d'épuisement modifie votre qualité de vie et vos occupations quotidiennes. Malgré beaucoup de repos, vous pouvez tout de même ressentir de la fatigue.

QU'EST-CE QUI CAUSE LA FATIGUE?

- La toxicité des médicaments dans l'organisme
- Une perte d'appétit
- Une baisse des globules rouges (anémie)
- Les inquiétudes

QUELS SONT LES SIGNES DE LA FATIGUE?

- Manque d'énergie important
- Incapacité à accomplir les activités de la vie quotidienne
- Irritabilité et instabilité des émotions
- Difficulté à se concentrer
- Diminution de l'efficacité et du rendement
- Diminution de la libido

QUE PUIS-JE FAIRE SI JE ME SENS FATIGUÉ?

- Planifiez vos activités de façon à ménager votre énergie; faites des tâches moins exigeantes.
- Établissez des objectifs et des priorités raisonnables au travail ou à la maison.
- Demandez de l'aide pour accomplir les tâches qui exigent beaucoup d'efforts ou qui vous fatiguent le plus.
- Éviter de trop vous reposer. Trop de repos ne convient pas à ce genre de fatigue, cela peut même aggraver la fatigue ressentie.
- Faites une courte sieste durant la journée (60 minutes maximum par jour).

Lésions dans la bouche

Les cellules à l'intérieur de la bouche peuvent être affectées par l'administration de la chimiothérapie. Les premiers symptômes apparaissent cinq (5) à quatorze (14) jours après le début des traitements et peuvent aller de l'inflammation des muqueuses buccales (joues, langue et gencives) à de petites plaies dans la bouche (ulcères). **Il est très important d'accorder une attention particulière aux soins de la bouche durant le traitement.**

SOLUTION MAISON POUR GARGARISER VOTRE BOUCHE

1 c. à thé de sel avec 1 c. à thé de bicarbonate de soude, le tout dilué dans 2 à 4 tasses d'eau bouillie et refroidie.

Gargarisez votre bouche 3 à 4 fois par jour.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRÉVENIR LES LÉSIONS?

- Brossez vos dents après chaque repas et au coucher avec une brosse à dents à poils souples.
- Évitez d'utiliser la soie dentaire s'il y a des saignements ou de la douleur.
- Protégez vos lèvres contre les gerçures en appliquant un baume à lèvres doux ou de la vaseline.
- Prévenez le dessèchement de la bouche en buvant souvent.
- Évitez les gargarismes à base d'alcool.
- Gargarisez votre bouche avec la solution maison.

QUE PUIS-JE FAIRE SI J'AI DES LÉSIONS?

- Évitez les aliments très chauds, acides, épicés ou vinaigrés qui risquent de vous irriter la bouche.
- Optez pour des aliments humides, mous, faciles à mastiquer et à avaler.
- Mangez des aliments glacés pour soulager vos ulcères.
- Évitez de boire de l'alcool et de fumer.
- Portez des prothèses dentaires bien ajustées, lavées régulièrement et retirez-les souvent pour laisser reposer vos gencives.
- Gargarisez votre bouche avec la solution maison.

Perte d'appétit

Durant votre traitement, vous pourriez perdre l'appétit. Cela peut être causé par les médicaments de chimiothérapie ou par ses effets indésirables. Les nausées et les vomissements, les ulcères à la bouche, la fatigue, le stress et l'anxiété peuvent également réduire votre appétit.

QUELS SONT LES SIGNES D'UNE PERTE D'APPÉTIT?

- Ne pas ressentir le besoin de s'alimenter
- Ne plus avoir faim après quelques bouchées
- Manquer d'attirance envers un ou plusieurs aliments
- Perdre du poids

QUE PUIS-JE FAIRE SI JE MANQUE D'APPÉTIT?

- Mangez lorsque vous avez faim.
- Mangez en compagnie d'autres personnes.
- Prenez plusieurs petits repas par jour, y compris des collations nutritives (riches en calories et en protéines, par exemple des noix ou des barres tendres).
- Ouvrez votre appétit avec de légers exercices physiques avant les repas.
- Utilisez des suppléments alimentaires commerciaux si nécessaire comme Ensure® ou Boost®.
- Cuisinez en plus grande quantité les journées où vous vous sentez bien et congelez de la nourriture par portion individuelle pour les jours où vous n'aurez pas envie de cuisiner.
- Acceptez de l'aide pour la préparation des repas.

Si cette situation se prolonge, une consultation avec la nutritionniste pourra vous aider.

Modification du goût et de l'odorat

Certains traitements de chimiothérapie peuvent modifier le goût et l'odorat. Ceci peut rendre les aliments moins appétissants, leur donner un goût plus amer, salé ou métallique.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR MASQUER LES MAUVAIS GOÛTS?

- Mangez des aliments froids ou à température ambiante afin de diminuer les odeurs ou les goûts trop marqués.
- Masquez les goûts désagréables :
  - si vous n'avez pas de lésions dans la bouche, enlevez l'arrière-goût avec du jus d'orange, de canneberge ou une eau citronnée;
  - assaisonnez vos aliments (épices, sucre, sel);
  - mangez des bonbons ou mâchez de la gomme sans sucre;
  - en présence d'un goût métallique, utilisez des ustensiles en plastique.

Si cette situation se prolonge, une consultation avec la nutritionniste pourra vous aider.

Diarrhée

La diarrhée est l'évacuation de selles molles ou liquides plus de trois (3) fois par jour. Elle est causée par l'incapacité de l'intestin à retenir l'eau. Certains médicaments de chimiothérapie irritent la muqueuse intestinale et occasionnent de la diarrhée.

QUE PUIS-JE FAIRE SI J'AI LA DIARRHÉE?

- Limitez votre consommation d'aliments gras, frits, épicés ou très sucrés.
- Évitez les aliments laxatifs naturels comme les pruneaux, l'alcool et la caféine.
- Choisissez des aliments à faible teneur en fibres, par exemple : pain blanc, biscuits, fruits et légumes en conserve.
- Buvez beaucoup de liquide pour prévenir la déshydratation.
- Lavez et asséchez la région anale après chaque selle et appliquez une crème protectrice au besoin. Demandez à votre pharmacien le produit qui vous conviendra le mieux.

Si cette situation se prolonge, une consultation avec la nutritionniste pourra vous aider.

Changement de la peau

Certains traitements peuvent provoquer des changements concernant votre peau. Ils sont temporaires et occasionnels. Certains traitements administrés par voie intraveineuse peuvent irriter et rendre votre veine sensible. Si c'est votre cas, informez votre infirmière lors de votre prochain traitement.

QUELS SONT LES CHANGEMENTS POSSIBLES?

- Éruptions cutanées (boutons)
- Rougeurs
- Démangeaisons (picotements)
- Sécheresse
- Modification de la couleur de la peau
- Sensibilité augmentée au soleil ou aux lampes solaires

QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRÉVENIR CES CHANGEMENTS?

- Utilisez un nettoyant pour le corps et une lotion hydratante non parfumée.
- Protégez votre peau du soleil :
  - couvrez vos bras et vos jambes;
  - portez un chapeau à larges rebords;
  - appliquez une crème solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 en tout temps;
  - évitez les expositions prolongées au soleil.
- Évitez les baignades dans l'eau qui contient beaucoup de chlore.
- Protégez la peau des sources de chaleur (sac d'eau chaude, coussin chauffant, lampe solaire).
- Évitez de gratter et frotter la peau.

Perte des cheveux

Certains traitements de chimiothérapie peuvent provoquer la perte des cheveux (alopécie) ou rendre la chevelure clairsemée. Certaines thérapies ciblées peuvent rendre les cheveux plus fins ou plus secs. La perte des cheveux est souvent temporaire et commence habituellement deux (2) ou trois (3) semaines après le début des traitements.

La perte des cheveux peut être graduelle, subite ou en touffes. Le cuir chevelu devient souvent sensible au toucher. Les cheveux repoussent habituellement six (6) à huit (8) semaines après la fin des traitements. Ils pourront cependant être d'une teinte ou d'une texture légèrement différente. Dans des cas plus rares, la chimiothérapie peut causer la perte des sourcils, des cils et des poils. Ils repoussent habituellement.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRÉVENIR LA PERTE DE MES CHEVEUX?

- Traitez vos cheveux avec délicatesse :
  - utilisez une brosse à poils souples;
  - lavez vos cheveux avec un shampoing doux tous les quatre (4) à sept (7) jours;
  - épongez vos cheveux doucement;
  - laissez vos cheveux sécher à l'air libre ou utilisez un séchoir à basse température.
- Si vous avez l'habitude de teindre vos cheveux, demandez à votre coiffeur ou coloriste d'utiliser des produits plus doux pour éviter l'irritation du cuir chevelu.
- Consultez un perruquier avant que vos cheveux ne commencent à tomber, ce sera plus facile de choisir un style et une teinte de perruque se rapprochant de votre coiffure habituelle.
- Vous pouvez utiliser turbans, foulards et chapeaux pour dissimuler la perte des cheveux. Harmonisés aux vêtements, ces accessoires sont élégants et attrayants.

Troubles de la fertilité

Certains traitements de chimiothérapie peuvent perturber temporairement les fonctions reproductrices de l'homme et de la femme. Les troubles de la fertilité varient selon le médicament prescrit, l'âge de la personne et son état de santé. Les troubles reliés à la fertilité peuvent persister après la fin des traitements et même entraîner parfois une stérilité permanente (ne plus être capable de concevoir un enfant). Si c'est votre cas, votre médecin discutera avec vous de ces effets indésirables.

CHEZ LA FEMME...

Certains médicaments peuvent empêcher la libération d'ovules par les ovaires ou causer une diminution de leur production. Les menstruations peuvent devenir irrégulières et même s'interrompre complètement durant la période des traitements. Des bouffées de chaleur et d'autres symptômes reliés à la ménopause apparaissent parfois. Dans certains cas, les ovaires recommencent à produire des ovules après la fin des traitements et le cycle menstruel redevient normal. Dans d'autres cas, la stérilité est permanente. La congélation d'ovocytes (cellules qui deviendront des ovules) avant le début des traitements est possible.

CHEZ L'HOMME...

La chimiothérapie entraîne fréquemment une diminution de la production et une altération de la qualité du sperme. Cette diminution de la fécondité peut être présente pendant toute la durée du traitement, mais n'empêche pas l'érection et l'éjaculation. Certains traitements de chimiothérapie peuvent affecter la fécondité de façon permanente. Dans un tel cas, la congélation du sperme en vue d'une insémination future est possible.

AVEC VOUS... AU QUOTIDIEN

Vous trouverez dans cette section les questions les plus souvent posées au centre de chimiothérapie. N'hésitez pas à consulter l'équipe de soins pour plus de précisions ou d'autres détails.

Organisation au quotidien

Notez dans un agenda, un calendrier ou dans votre passeport d'oncologie vos traitements, vos rendez-vous, les examens à venir et les professionnels que vous rencontrez. Gardez ces références et la documentation reçue à un seul endroit comme un cartable ou une pochette. De cette façon, vous pourrez retrouver l'information rapidement lorsqu'un besoin se présentera.

Alimentation

Il n'y a pas de régime particulier à suivre durant les traitements de chimiothérapie. Cependant, il est conseillé de favoriser une alimentation variée et saine, basée sur le Guide alimentaire canadien, car votre corps a besoin de tous les nutriments pour sa croissance, son maintien et sa réparation.

Adaptée à votre condition, une saine alimentation vous permet de :

- **maintenir votre poids;**
- **mieux supporter les effets indésirables des traitements;**
- **réparer les tissus endommagés par la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie;**
- **augmenter vos défenses contre l'infection;**
- **améliorer votre bien-être et votre qualité de vie.**

Bien s'hydrater est aussi important qu'une bonne alimentation. Il est conseillé de boire beaucoup d'eau pour favoriser l'élimination par les reins des produits toxiques provenant de la destruction des cellules cancéreuses.

EST-CE QUE JE PEUX MANGER N'IMPORTE QUEL ALIMENT?

Oui, cependant nous vous recommandons de favoriser les produits suivants :

- produits pasteurisés;
- viande inspectée certifiée;
- viande, volailles, poissons, fruits de mer et œufs cuits;
- fruits et légumes lavés.

DOIS-JE ÉVITER DE CONSOMMER CERTAINS PRODUITS?

Oui, nous vous recommandons d'éviter les produits et endroits suivants :

- sushis et poissons crus;
- produits en vrac;
- charcuteries, concentrés de probiotique et produits qui en contiennent, produits laitiers emballés au comptoir;
- thé vert;
- bars laitiers;
- comptoirs à salade;
- buffets.

EST-CE QUE JE PEUX BOIRE DE L'ALCOOL?

Bien qu'il soit préférable de l'éviter, la consommation en petite quantité est habituellement considérée comme sécuritaire et n'affectera pas l'efficacité du traitement. Toutefois, nous vous suggérons d'en discuter avec votre médecin.

Produits de santé naturels et plantes médicinales

Dites-nous si vous prenez des produits naturels et demandez l'avis du pharmacien en oncologie avant de consommer un nouveau produit naturel.

Douleur

La présence de la douleur a un impact sur plusieurs aspects de votre vie. Le soulagement est donc une priorité. Si vous ressentez de la douleur, communiquez avec un membre de l'équipe de soins qui évaluera son intensité et son origine afin d'être en mesure de vous informer et de vous soulager.

EST-CE QUE JE PEUX CONSOMMER DES PRODUITS NATURELS ET DES PLANTES MÉDICINALES?

Non, il faut en discuter avec le pharmacien d'oncologie. Souvent, les produits naturels (suppléments de vitamines, glucosamine, etc.) contiennent des extraits de plusieurs plantes différentes. La prise d'un produit naturel durant les traitements de chimiothérapie peut causer les problèmes suivants :

- mauvaise réaction avec votre traitement de chimiothérapie;
- diminution de l'efficacité de votre traitement;
- augmentation des effets secondaires de votre chimiothérapie.

EST-CE QUE L'ADMINISTRATION DE CHIMIOTHÉRAPIE EST DOULOUREUSE?

Recevoir un traitement de chimiothérapie est généralement sans douleur. Parfois, une sensibilité des veines peut survenir. Si des douleurs inhabituelles arrivent dans les jours qui suivent le traitement, avisez-nous.

Liquides biologiques

Votre corps a besoin de quelques jours pour éliminer les médicaments de chimiothérapie. La plupart des médicaments sont éliminés par vos reins ou votre foie. Durant environ quatre (4) jours suivant la fin de l'administration de vos médicaments de chimiothérapie, une partie de ceux-ci se retrouveront dans vos liquides biologiques (urines, selles et vomissements). Il est donc important que vous et votre entourage preniez certaines précautions pendant ces quatre (4) jours.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE CONCERNANT MES LIQUIDES BIOLOGIQUES?

Durant les quatre (4) premiers jours suivant un traitement de chimiothérapie :

- urinez en position assise pour éviter les éclaboussures;
- fermez le couvercle de la cuvette après chaque utilisation;
- tirez la chasse d'eau de la toilette deux (2) fois de façon consécutive;
- nettoyez régulièrement le rebord de la cuvette et le plancher autour de la toilette;
- en cas de vomissements ou d'incontinence, portez des gants pour procéder au nettoyage;
- lavez les draps ou la lingerie à part seulement s'ils ont été salis par vos liquides biologiques;
- lavez vos mains après un contact avec vos liquides biologiques ou après avoir touché une surface ayant été en contact avec vos liquides biologiques;
- les femmes enceintes ou qui allaitent ne doivent pas manipuler vos liquides biologiques.

Émotions et stress

Vous passez par plusieurs gammes d'émotions depuis l'annonce de votre maladie et c'est tout à fait normal. Par contre, si vos émotions varient beaucoup et que cela nuit à vos activités quotidiennes, il faut vous confier afin d'obtenir de l'aide. Les symptômes du stress et de l'anxiété sont parfois graves et peuvent altérer votre qualité de vie.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR GÉRER MES ÉMOTIONS ET MON STRESS?

Essayez d'en identifier la source et parlez-en à un proche. Certains moyens comme la méditation, la respiration profonde et la visualisation peuvent aider à vous détendre. L'aide psychosociale et/ou psychologique fait partie des soins et services offerts. N'hésitez pas à en parler à un membre de l'équipe de soins qui saura vous diriger vers la bonne personne.

Travail et situation financière

Dès le diagnostic de cancer, informez-vous auprès de vos assurances pour connaître vos indemnités. Différents programmes d'aide pour les personnes atteintes de cancer sont disponibles selon votre situation. Si vous vivez des difficultés financières, parlez-en à l'équipe de soins qui saura vous diriger vers les bonnes ressources. Une consultation avec un travailleur social pourra également vous être offerte pour vous aider à réagir à cette situation et réduire votre anxiété.

PUIS-JE CONTINUER À TRAVAILLER PENDANT MES TRAITEMENTS DE CHIMIOTHÉRAPIE?

La décision de cesser de travailler dépendra de différents facteurs comme :

- le type de traitement à recevoir;
- les effets indésirables des traitements et leur intensité;
- l'emploi que vous occupez et la flexibilité de votre horaire;
- vos besoins financiers.

Sexualité

La chimiothérapie ne compromet pas la capacité d'avoir des relations sexuelles. Cependant, certaines conditions médicales pourraient faire en sorte que les rapports sexuels vous soient déconseillés. Par exemple, si vous êtes à risque d'infection, c'est-à-dire si vos globules blancs sont bas (neutropénie), évitez les rapports vaginaux et anaux. Si cela est votre cas, le médecin vous en avisera.

EST-CE NORMAL DE NE PAS AVOIR LE GOÛT D'AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES?

Oui, c'est tout à fait normal. Il est possible que l'anxiété par rapport à la maladie, la fatigue ou l'inconfort physique entraîne temporairement une baisse du désir sexuel. N'hésitez pas à en discuter avec votre partenaire. Au besoin, vous pouvez rencontrer la sexologue de l'équipe interdisciplinaire.

EST-CE NORMAL DE RESSENTIR DE LA DOULEUR DURANT UNE RELATION SEXUELLE?

Chez la femme, les changements hormonaux entraînés par la chimiothérapie peuvent provoquer de la sécheresse vaginale, une sensation de brûlure ou des démangeaisons. Si vous éprouvez des douleurs lors des relations sexuelles, utilisez un lubrifiant vaginal à base d'eau.

EST-CE NORMAL D'AVOIR DES SAIGNEMENTS À LA SUITE D'UNE RELATION SEXUELLE?

Puisque la quantité des plaquettes sanguines peut diminuer à cause de la chimiothérapie, il est possible que de légers saignements vaginaux surviennent à la suite d'une relation sexuelle. Si le saignement est abondant et persistant, c'est-à-dire si une serviette hygiénique est imbibée aux deux heures, présentez-vous à l'urgence.

EST-CE QUE JE SUIS OBLIGÉ DE ME PROTÉGER (PORT DU CONDOM) DURANT MES RAPPORTS SEXUELS?

Le port du condom est recommandé les quatre (4) premiers jours suivant un traitement de chimiothérapie, car des traces de chimiothérapie se retrouvent dans le sperme et les sécrétions vaginales.

EST-CE DANGEREUX DE TOMBER ENCEINTE DURANT MES TRAITEMENTS DE CHIMIOTHÉRAPIE?

Les femmes en âge d'avoir des enfants doivent utiliser des moyens mécaniques de contraception (ex. : diaphragme, condom) à moins que le médecin autorise l'utilisation de pilules contraceptives. Puisque les traitements de chimiothérapie sont nocifs pour le développement du fœtus, il ne faut pas concevoir un enfant durant la période des traitements.

Les hommes en traitement de chimiothérapie doivent aussi éviter de concevoir un enfant puisque la chimiothérapie modifie la qualité des spermatozoïdes.

Rénovations

PUIS-JE COMMENCER OU POURSUIVRE DES TRAVAUX DE RÉNOVATION DURANT LA PÉRIODE OÙ JE REÇOIS DES TRAITEMENTS DE CHIMIOTHÉRAPIE?

Évitez de faire des travaux de rénovation durant la période où vous recevez des traitements de chimiothérapie, car il est possible qu'il y ait libération de champignons dans l'air même si les matériaux utilisés sont neufs.

Animaux domestiques

EST-CE QUE JE PEUX GARDER MON ANIMAL DE COMPAGNIE À LA MAISON MÊME SI JE REÇOIS DES TRAITEMENTS DE CHIMIOTHÉRAPIE?

Votre animal de compagnie peut demeurer à la maison durant vos traitements. Vous pouvez conserver vos activités avec lui. Cependant, attendez la fin de vos traitements avant d'accueillir un nouvel animal de compagnie.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE CONCERNANT MON ANIMAL DE COMPAGNIE?

- Ne touchez pas à la litière et aux excréments d'animaux (selles, urines, vomissements).
- Évitez les griffures.
- Lavez-vous les mains après avoir joué ou touché l'animal.

Activités quotidiennes et physiques

La pratique d'une activité physique et les activités de la vie quotidienne sont aidantes puisqu'elles préviennent et atténuent les effets indésirables de la chimiothérapie, elles aident à maintenir une belle qualité de vie et permettent de conserver vos muscles plus forts, ce qui diminue ainsi les risques de chutes. Autant que possible, planifiez vos activités physiques lorsque vous vous sentez plus énergique. Un excès de repos, tout comme un manque de repos, peut accentuer la sensation de fatigue.

EST-CE QUE JE PEUX COMMENCER OU POURSUIVRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LA PÉRIODE OÙ JE REÇOIS MES TRAITEMENTS?

Si vous aviez l'habitude de faire des activités de loisir, des sorties ou de l'exercice physique, vous pouvez continuer. Vous pouvez aussi commencer un programme d'activités ou des exercices tout en respectant votre condition physique et vos limites.

EST-CE QUE JE PEUX JARDINER MÊME SI JE REÇOIS DES TRAITEMENTS?

Vous pouvez jardiner sous certaines conditions :

- ne touchez pas au sable et à la terre inutilement à cause de la présence de champignons et d'autres germes;
- portez des gants et un masque pour jardiner;
- ne touchez pas à des moisissures.

EST-CE QUE JE PEUX ME BAIGNER DANS UNE PISCINE, DANS UN LAC OU DANS LA MER SI JE REÇOIS DES TRAITEMENTS?

Évitez de vous baigner dans les piscines publiques et les lacs, car la présence de bactéries y est plus élevée. Par contre, les piscines privées et les plages au bord de la mer sont convenables.

APRÈS LES TRAITEMENTS DE CHIMIOTHÉRAPIE

QUE SE PASSE-T-IL APRÈS LES TRAITEMENTS DE CHIMIOTHÉRAPIE?

Lorsque vos traitements de chimiothérapie seront terminés, vous serez en période de rétablissement. Peu à peu, vous noterez une amélioration de votre condition et vos forces reviendront graduellement. La fin d'un traitement contre le cancer suscite souvent de vives émotions qui sont parfois très changeantes (joie, sentiment d'accomplissement, peur, incertitude). Vous pourrez être soulagé et anxieux à la fois puisqu'il n'y aura plus de médecins ou d'infirmières à vos côtés aussi régulièrement. Cette réaction est normale, vous vous adapterez graduellement à votre nouvelle situation.

Les délais de rétablissement sont différents d'une personne à l'autre. Si vous avez dû cesser des activités, vous pourrez les reprendre progressivement. Il est important de vous accorder le temps de bien récupérer physiquement et psychologiquement.

AURAI-JE DES SUIVIS MÉDICAUX?

Oui. Votre médecin planifiera des rencontres médicales de suivi avec vous. Pour ces rendez-vous, vous aurez probablement des prises de sang de contrôle. Votre médecin pourra aussi demander divers examens de suivi comme des radiographies ou des examens d'imagerie (*scan*). Le calendrier des visites médicales est différent pour chaque personne selon son cancer et le type de traitement reçu. Mais la plupart des personnes consultent leur médecin tous les deux (2) ou trois (3) mois. Il est important de confier vos inquiétudes et d'informer votre médecin des symptômes qui vous incommodent. À mesure que le temps passera, vos visites s'espaceront et le suivi pourrait être finalement assuré par votre médecin de famille.

L'infirmière-pivot demeurera votre contact principal avec l'équipe médicale une fois les traitements terminés. Pour toutes questions, n'hésitez pas à communiquer avec elle.

GLOSSAIRE

CANCER (p. 3, 4, 11, 13, 25, 30)
Maladie provoquée par la transformation de cellules qui deviennent anormales et qui se multiplient de façon incontrôlée. Ces cellules déréglées peuvent se propager ailleurs dans l'organisme, mais elles ne se propagent pas toutes.

HORMONOTHÉRAPIE (p. 4)
Traitement contre le cancer qui consiste à réduire ou à empêcher l'activité ou la production d'hormones susceptibles de stimuler la croissance des cellules cancéreuses.

MÉTASTASE (p. 4)
Tumeur formée à partir de cellules cancéreuses qui se sont détachées d'une première tumeur et qui ont migré par les vaisseaux lymphatiques ou par les vaisseaux sanguins vers une autre partie du corps, où elles se sont installées.

RÉMISSION (p. 4)
Période de temps durant laquelle le cancer est bien maîtrisé et ne se manifeste pas.

THÉRAPIE CIBLÉE (p. 4, 19)
Traitement qui vise à priver la cellule d'éléments indispensables à son développement, par exemple ses propres vaisseaux sanguins, ou à priver la cellule des mécanismes qui stimulent sa division. Les traitements ciblés freinent ainsi la croissance des cellules cancéreuses.

Une équipe qui prend soin de vous!

N'hésitez pas à vous impliquer dans vos soins de santé. Dites-nous si vous avez des questions ou des préoccupations. Différents professionnels peuvent répondre à vos besoins.

Centre de chimiothérapie
7e étage, CHUS – Hôpital Fleurimont
3001, 12e Avenue Nord
Sherbrooke, Québec J1H 5N4
819 346-1110, poste 15174

Auteurs
Programme-clientèle en soins oncologiques et Direction des communications et des affaires publiques du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS)

© Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS)
chus.qc.ca
Septembre 2014 – 1-6-71850