



Recherche
Information - prévention - dépistage
Actions pour les malades et leurs proches

pour la vie

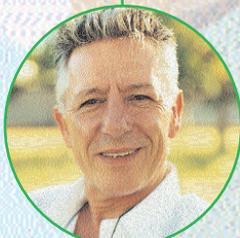
Mieux vivre sa chimiothérapie

informations et conseils

*Vous commencez une chimiothérapie.
Le traitement qui vous est administré est toujours indolore.
Il peut cependant provoquer certains effets secondaires.*

En voici une liste non exhaustive ainsi que quelques conseils de prise en charge.

Ces effets secondaires sont bien connus et votre médecin vous proposera une prise en charge adaptée. S'ils surviennent à domicile ou si les troubles persistent, n'hésitez pas à contacter en premier lieu votre médecin généraliste ; il est informé de votre traitement et pourra vous aider par les mesures adaptées.



CONSEILS PRATIQUES

N'hésitez pas à poser des questions à l'équipe soignante, même par téléphone et signalez tous les événements survenus durant l'intercure.

Demandez avant votre départ les documents qui vous sont nécessaires (bon de transport, ordonnances, RV,....).

Lorsque vous faites un bilan sanguin à domicile la veille d'une chimiothérapie administrée en hôpital de jour, le résultat doit être transmis par le laboratoire.



pour la vie

COMITÉ DE CÔTE D'OR

*Ce document a été réalisé
par l'équipe soignante de l'hôpital de jour
du Centre G.F. Leclerc (infirmières et médecins).
Il est édité avec l'aide du comité départemental
de Côte d'Or de la Ligue Contre le Cancer.*



TROUBLES DIGESTIFS

NAUSEES, VOMISSEMENTS :

Les troubles interviennent la plupart du temps au cours des trois premiers jours. Leur importance dépend de votre sensibilité personnelle. Un traitement vous est systématiquement proposé.

Pour vous aider :

Buvez beaucoup tout au long de la journée, mangez en petites quantités lorsque vous en avez envie, évitez l'alcool et les odeurs fortes en cuisine. Le cola et l'eau gazeuse pétillante ont des effets bénéfiques sur les nausées. Des médicaments antivomitifs vous sont prescrits pour limiter ces effets.

APHTES (ulcérations de la bouche) :

Ils peuvent apparaître plusieurs jours après la perfusion et vous gêner pour vous alimenter et parler.

Pour vous aider :

Des bains de bouche à base de bicarbonate limiteront ces inconvénients. Il est préférable d'éviter les jus de fruits acides, les aliments en salade...

Il est recommandé d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire.

DIARRHEES :

Elles peuvent survenir à la suite de la perfusion et sont passagères.

Pour vous aider :

Vous pouvez, par une alimentation adaptée, en diminuer l'intensité (évités les légumes et fruits crus, préférez le riz, les pâtes, etc.) Pensez à boire beaucoup. Des antidiarrhéiques peuvent être utiles.

La chimiothérapie ne nécessite pas de régime particulier, mais elle peut modifier le goût des aliments.

DIMINUTION DES GLOBULES ET PLAQUETTES

Les globules blancs sont chargés de la défense de votre organisme. La chimiothérapie les fait transitoirement diminuer, surtout la deuxième semaine après le début de votre traitement. Vous serez alors plus sensible aux infections. Vous pourrez constater des frissons, une augmentation ou une baisse de la température.

Pour vous aider :

Si vous ne vous sentez pas bien, prenez votre température. A partir de 38°, prévenez votre médecin qui demandera peut-être un bilan sanguin. Si vous avez un cathéter central, pensez au changement de pansement deux fois par semaine. Votre hygiène corporelle et dentaire doit être renforcée pour diminuer le risque d'infection.

Les plaquettes (responsables de la coagulation) et les globules rouges peuvent aussi diminuer. Si leur niveau est trop bas, des saignements intempestifs des gencives, des hématomes... peuvent survenir et nécessiter une éventuelle transfusion. Une NF (Numération globulaire - Formule sanguine) systématique sera prescrite la veille de votre prochaine cure. **Ces désagréments sont connus et régressent à l'arrêt du traitement.**

SYSTEME PILEUX, PEAU

CHUTE DES CHEVEUX :

Elle n'est pas systématique et dépend du traitement administré et de la sensibilité de chaque individu. Elle concerne également les poils pubiens, les sourcils, ...

Elle survient en moyenne trois semaines après la première injection de chimiothérapie. La pose d'un casque réfrigérant peut limiter la perte.

Mais sachez qu'elle est toujours réversible : vos cheveux repousseront dans un délai d'environ 4 mois après la fin du traitement.

Pour vous aider :

Vous souhaitez avoir une perruque : les frais occasionnés seront partiellement pris en charge par la Sécurité Sociale et certaines mutuelles peuvent donner un complément. Renseignez-vous. Pendant le traitement et au cours des 4 mois suivants, évitez les "permanentes" et colorations qui fragilisent les cheveux.

PEAU :

Elle peut devenir plus sèche. Elle peut aussi prendre une coloration plus foncée tout au long du traitement. Son état initial reviendra progressivement après le traitement.

Pour vous aider :

Une exposition solaire prolongée n'est pas recommandée. Lors des expositions de courte durée, évitez les heures les plus chaudes (11h/16h) et appliquez systématiquement une crème "écran total". Le personnel soignant pourra vous donner des conseils de soins.

FATIGUE

La fatigue est un symptôme fréquemment évoqué par les patients soignés pour un cancer. Elle est liée aussi bien à la maladie qu'aux effets secondaires des traitements, comme par exemple l'anémie secondaire à la chimiothérapie. Voici quelques conseils pour vous permettre d'assumer une activité journalière.

VOTRE VIE QUOTIDIENNE

Prenez soin de vous pour ne pas vous entendre répéter "que vous avez une mine fatiguée". Planifiez vos tâches ménagères le soir pour le lendemain. Pensez à vous asseoir le plus souvent possible pour les tâches ménagères. Faites vos courses accompagnée par un membre de votre entourage ou en les commandant par téléphone. Si besoin, demandez à bénéficier d'une aide ménagère. Pour votre activité professionnelle, demandez à votre employeur une éventuelle adaptation des horaires ou envisagez un mi-temps thérapeutique. Conservez les loisirs et modérément les sports que vous aimez.

LA DIETETIQUE

L'alimentation doit rester un plaisir et doit être équilibrée, riche en calories, pour récupérer votre poids et votre tonus.

Rendez vos plats appétissants. Faites des collations à heures répétitives. Préparez vos plats à l'avance et privilégiez les plats surgelés tout prêts. Mangez des viandes blanches, du poisson et des œufs. Préférez aussi les fromages, les produits laitiers et les protéines végétales. Faites un petit déjeuner copieux et un dîner léger en évitant les boissons excitantes. Si besoin, votre médecin vous prescrira des compléments diététiques.

LA KINESITHERAPIE

La fatigue entraîne une perte de la condition physique avec fonte musculaire et réduction de souplesse des articulations. Le masseur kinésithérapeute vous fera aborder des exercices respiratoires et physiques. De même, des massages ou des drainages lymphatiques manuels amélioreront la circulation sanguine en procurant une détente physique et psychique.

L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture, pratiquée par un médecin acupuncteur, a pour objectif de rétablir la circulation d'énergie. Décrite comme médecine "énergétique", elle a toute sa place chez la personne fatiguée, et agira sur les facteurs qui entretiennent ou aggravent cet état (insomnie, anxiété ...)

L'AIDE PSYCHOLOGIQUE

La fatigue envahit l'espace personnel, affectif et relationnel. Elle modifie le rapport à soi-même et aux autres. La rencontre avec un psychologue permet de dire ce que l'on ressent, de parler de sa souffrance, de mieux comprendre ses réactions et d'éviter l'isolement et le repli sur soi.

RELAXATION - SOPHROLOGIE

Ces techniques de massage relaxation et de relaxation visualisation permettent de mieux gérer les problèmes physiques, émotionnels ou psychologiques, générateurs de stress. Pouvant être poursuivies à domicile, elles vous feront retrouver des sensations de bien être et favoriseront l'apaisement du stress et l'endormissement.

TROUBLES DIVERS

TROUBLES URINAIRES :

Certains médicaments peuvent être à l'origine d'une modification temporaire sans conséquence de la couleur de vos urines.

TROUBLES NEUROLOGIQUES :

Ces troubles peuvent se manifester de diverses façons : sensation d'engourdissement, de fourmillements sur les mains et les pieds, des sifflements ou bourdonnements d'oreilles, des vertiges...

Pour vous aider :

Afin de les limiter, évitez le contact avec l'air froid, l'eau et les boissons fraîches. N'hésitez pas à signaler ces troubles à votre médecin dès la prochaine consultation.

TROUBLES DE L'HUMEUR :

Des modifications de l'humeur sont habituelles en relation avec l'intrusion de la maladie et des traitements dans votre vie affective, sociale et professionnelle : sentiments d'anxiété, angoisse, découragement, troubles du sommeil. N'hésitez pas à en parler à l'équipe soignante qui pourra vous proposer un soutien psychologique.

SEXUALITE

VIE SEXUELLE :

Sa poursuite n'est pas contre-indiquée, ni dangereuse pour vous ou votre partenaire. Cependant une diminution du désir est habituelle.

MODIFICATIONS HORMONALES :

Des modifications hormonales peuvent entraîner des bouffées de chaleur, une sécheresse vaginale avec douleurs lors des rapports, des pertes vaginales.

La chimiothérapie va espacer ou arrêter vos règles. Cela n'exclut pas un risque de grossesse et une contraception efficace est donc nécessaire pendant toute la durée du traitement et dans les mois qui suivent. Une grossesse peut être envisagée après un délai d'un à deux ans à compter de la fin du traitement. Cette question doit être systématiquement abordée avec le médecin.

Le cancer

Le cancer se caractérise par un développement anarchique et ininterrompu de cellules «anormales» dans l'organisme qui aboutit à la formation d'une tumeur ou «grosseur». Cette population de cellules agresse et détruit l'organe dans lequel elle est implantée et peut migrer dans d'autres parties du corps (on parle alors de métastases). Si la prolifération n'est pas stoppée, le cancer se généralise plus ou moins rapidement.

Quelques chiffres

- En France, le cancer est depuis 2004 la première cause de mortalité générale et prématurée (avant 65 ans) avant les maladies cardio-vasculaires, et 146.000 décès lui sont imputables chaque année.
- Environ 320.000 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués chaque année.
- Actuellement, un cancer sur deux en moyenne (toutes localisations confondues) peut être guéri.

Le cancer n'est pas contagieux. Le cancer n'est pas héréditaire, sauf dans de très rares cas, mais il existe des terrains (prédispositions familiales) qui fragilisent le sujet vis-à-vis des facteurs toxiques, notamment ceux liés au mode de vie, qui peuvent le favoriser. Environ 70 % des cancers (plus de 85 % des cancers du poumon) sont attribuables à des modes de vie et aux comportements. La prévention et le dépistage sont donc essentiels

Le rôle du médecin

Le médecin généraliste a un rôle fondamental dans les stratégies de prévention et de dépistage. N'hésitez pas à le consulter. Il est là pour vous informer sur les facteurs de risque, les moyens de prévention et de dépistage. En général, plus un cancer sera décelé tôt, plus vite il sera soigné et aura des chances de guérir.

Prévention et dépistage

La prévention des cancers tend à diminuer ou supprimer l'exposition à des «facteurs de risque». Les actions de prévention ont souvent un caractère éducatif et collectif comme par exemple la lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme, la promotion d'une alimentation saine, d'un exercice physique régulier; la réduction de l'exposition solaire ou aux cancérogènes lors des activités professionnelles...

Le dépistage consiste à détecter des lésions précancéreuses ou cancéreuses à un stade très précoce, avant même que le patient n'en ressente les premiers symptômes. Par exemple, le cancer du sein peut être dépisté au moyen d'examens tels que la mammographie ; le cancer du col de l'utérus par le frottis cervical ; le cancer colorectal par la recherche de sang dans les selles. Plus le diagnostic est précoce, moins les traitements sont lourds et plus les chances de guérison sont grandes.

Les connaissances s'améliorent en permanence, il faut donc s'informer régulièrement auprès d'un médecin, en consultant des brochures, le site www.ligue-cancer.net ou Cancer Info Service, sur les facteurs de risque, les examens à pratiquer, les signes d'alarme qui peuvent révéler la maladie.

Les signes d'alarme

1. La peau : apparition ou modification de forme, de couleur, d'épaisseur d'un grain de beauté ou d'une tache ocrée.
2. Changements dans le fonctionnement des intestins (constipation, diarrhée) ou de la vessie (fréquente envie d'uriner).
3. Persistance d'une voix enrouée ou de toux.
4. Troubles permanents pour avaler de la nourriture.
5. Une enflure ou une boule non douloureuse et qui ne disparaît pas (dans le sein, au cou, dans l'aîne, dans les testicules).
6. Apparition de sang dans les urines, les selles, en dehors des règles chez les femmes.
7. Perte de poids, anémie, fatigue inhabituelle.

Qu'est-ce que La Ligue ?

Créée en 1918, la Ligue nationale contre le cancer est une association loi 1901 à but non lucratif et reconnue d'utilité publique. Elle est une ONG indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de plus de 728.000 adhérents, la Ligue est un mouvement organisé en une fédération de 103 Comités départementaux qui, ensemble, luttent dans trois directions :

- la recherche,
- l'information, la prévention, le dépistage
- et les actions pour les malades et leurs proches.

• LA RECHERCHE

La Ligue est le premier financeur associatif de la recherche sur le cancer en France. Cette dernière s'organise autour de différents pôles : la recherche fondamentale, la recherche clinique (amélioration des traitements), recherche épidémiologique (étude des facteurs de risque pour l'amélioration des conditions de prévention et de dépistage) et la recherche en sciences humaines et psycho-sociales (étude de la qualité de vie des malades pendant et après les traitements du cancer). Elle est pilotée en toute indépendance et transparence par un conseil scientifique national et des conseils scientifiques régionaux et interrégionaux. En labellisant des équipes rigoureusement sélectionnées pour leur excellence par des commissions d'expertise, la Ligue assure le financement de programmes de recherche et suscite des avancées très importantes dans le traitement et la qualité de vie des malades.

• L'INFORMATION, LA PRÉVENTION ET LE DÉPISTAGE

L'objectif est triple. Sensibiliser chacun au danger de certaines pratiques (consommations de tabac et d'alcool, exposition prolongée au soleil, etc.), alerter sur les facteurs de risque, communiquer sur les avantages du dépistage et informer sur l'identification de certains symptômes.

Pour répondre aux publics concernés, de nombreux moyens de communication adaptés sont régulièrement actualisés et disponibles au siège de la Ligue ou auprès des Comités départementaux.

• LES ACTIONS POUR LES PERSONNES MALADES ET LEURS PROCHES

Les Comités de la Ligue apportent leurs soutiens matériel et financier, moral et psychologique aux personnes malades, aux anciens malades et à leurs proches.

En organisant, en 1998, en 2000 et en 2004, en présence du Président de la République, les Etats généraux des malades du cancer et de leurs proches, la Ligue a donné une très forte impulsion pour que les malades soient mieux pris en charge. En leur donnant la parole, la Ligue a mis en lumière, pris en compte et traduit en actes leurs attentes et leurs besoins pour l'amélioration de la qualité des soins et de la qualité de vie. Les moyens donnés pour le dispositif d'annonce, les groupes de parole institués, les espaces d'information installés dans les lieux de soins et dans les lieux de vie pour soutenir et rompre l'isolement des personnes malades et de leurs proches, en sont des exemples. La Ligue leur dédie également un espace d'expression et d'information avec le journal «Les proches». Enfin, la Ligue soutient les patients dans leurs difficultés rencontrées pour défendre leurs droits, retrouver un emploi, bénéficier d'un prêt bancaire...

• AU COEUR DE LA SOCIÉTÉ

Parce que le cancer est un problème de santé mais aussi une question de société, la Ligue intervient en communiquant activement sur la nécessité de modifier l'image sociale du cancer. Par le biais de son Ecole de formation, la Ligue facilite l'engagement militant en s'appuyant sur des connaissances validées.

Parce que la Ligue nationale contre le cancer est un acteur reconnu et sérieux, elle a créé et développé le numéro de téléphone Cancer Info Service (0.810.810.821) et le gère désormais en collaboration avec l'Institut national du cancer (INCA). Ce numéro azur est à la disposition du public, tous les jours, sauf le dimanche, de 8 h à 20 h.

Elle édite également une revue trimestrielle «Vivre», vendue en kiosque, informant ses adhérents et le grand public, sur ses actions et celles de ses Comités départementaux et sur les dernières avancées thérapeutiques contre le cancer.



**« Contre le cancer,
Nous avons tous
un rôle à jouer ! »**

Pour ne plus ignorer que le cancer frappe aussi l'entourage



La revue qui rompt le silence !



Chaque trimestre, *Les Proches* agit pour et avec l'entourage des personnes atteintes de cancer ; pour connaître l'intensité de leurs souffrances ; pour ne plus ignorer leurs besoins et leurs difficultés et parce que nous devons nous engager à leurs côtés dans la revendication des droits auxquels ils aspirent.

Trimestriel
Abonnement gratuit sur
www.ligue-cancer.net

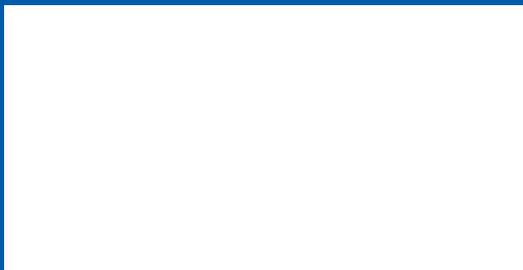
CONTRE
LE CANCER
LA LIQUE
du
cancer
pour la vie

© photo: Sylvain Duffaut - design: gaudissart - bar pierre bouard

La Ligue vous aide et vous informe :

CANCER INFOSERVICE
Un service anonyme ouvert de 8 h à 20 h du lundi au samedi
0810 810 821
prix appel local

Votre Comité départemental



LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER

14 rue Corvisart - 75013 Paris - Tél. : 01 53 55 24 00

www.ligue-cancer.net

La Ligue tient à votre disposition
les coordonnées des Comités départementaux.

aidéa
Accompagnement et Information
pour le Droit à l'Emprunt et l'Assurabilité avec la Ligue
0 810 111 101



pour la vie

Recherche
Information - prévention - dépistage
Actions pour les malades et leurs proches