

Radiothérapie

Guide pratique





1 888 939-3333 | cancer.ca

La Société canadienne du cancer aimerait remercier les personnes qui ont accepté de partager leur expérience avec elle. Dans certains cas, les noms ont été changés et sont alors marqués d'un astérisque (*).

Table des matières

3	Avant-propos
4 4 7	Collaborer avec l'équipe soignante Apprenez à connaître les membres de votre équipe soignante Communiquez avec votre équipe soignante
10	Traitement du cancer au moyen de la radiothérapie
11 11	Types de radiothérapie
11 13	> Radiothérapie externe> Curiethérapie
16	> Radiothérapie systémique
19	Gérez les effets secondaires
20	Modifications de l'appétit
21	Dépression
22	Fatigue
23	Perte de cheveux ou de poils
25	Nausées et vomissements
26	Problèmes d'ordre sexuel
27	Changements cutanés
29	Changements des habitudes de sommeil
30	Radiothérapie dirigée vers le cerveau
30	> Modifications de votre façon de penser ou d'agir
31 31	 Maux d'oreille et problèmes d'audition Enflure du cerveau
31 32	Radiothérapie dirigée vers la tête ou le cou
32 32	> Appétit et modifications de l'alimentation
33	> Modifications des dents et des gencives
34	> Sécheresse de la bouche
34	> Maux d'oreille et problèmes d'audition
<i>35</i>	> Ulcères de la bouche et de la gorge
35	> Changements de la voix
36 26	Radiothérapie dirigée vers le thorax > <i>Modifications des seins</i>
36 36	> moanications des seins > Problèmes cardiaques
36	> Problèmes pulmonaires

3/	Radiotherapie dirigee vers l'estomac
37	> Problèmes digestifs
38	Radiothérapie dirigée vers le bassin
38	> Problèmes de vessie
39	> Problèmes intestinaux
40	> Dysfonctionnement érectile
41	> Fertilité
42	> Symptômes de ménopause
43	> Rétrécissement du vagin
44	La vie quotidienne durant le traitement
45	Sachez vous organiser
46	Apprenez à gérer le stress
47	Activités professionnelles et situation financière
48	> Travail pendant le traitement
49	> Absence temporaire du travail
50	> Votre situation financière
51	Comment obtenir de l'aide
53	À l'attention du proche aidant
<i>55</i>	Après le traitement
56	Soins de suivi
57	Effets secondaires tardifs et à long terme
59	Se remettre en route
JZ	Se remedire en route
60	Ressources
60	Société canadienne du cancer
62	Sites Web suggérés

Avant-propos

La présente brochure a été rédigée à l'intention des personnes qui ont reçu un diagnostic de cancer et qui s'apprêtent à entreprendre une radiothérapie. Servez-vous-en comme d'un guide, pour vous aider à :

- vous préparer à votre traitement;
- faire face à la radiothérapie et à ses effets secondaires;
- revenir à la vie « normale » au terme du traitement.

Pour certaines personnes, l'information présentée ici sera suffisante. Pour d'autres, elle servira plutôt de point de départ. D'une manière ou d'une autre, elle vous sera utile pour vous préparer aux prochaines étapes. Vous pouvez lire cette brochure d'un bout à l'autre, ou ne consulter que les sections qui vous intéressent, au besoin. Vos proches pourront aussi y trouver de précieux renseignements.

Le contenu de cette publication est enrichi de témoignages de Canadiens ayant déjà eu à affronter le cancer, tout comme vous en ce moment. Même si votre expérience est différente, vous verrez à la lecture de leurs histoires que vous n'êtes pas seul et qu'il y a toute une équipe autour de vous pour veiller à ce que vous receviez les soins et le soutien nécessaires.



Personnellement, j'ai trouvé le traitement beaucoup plus supportable que celui auquel je m'attendais. À première vue, ça me semblait effrayant, mais de tout ce que j'ai dû traverser, c'est en réalité ce qui a été le plus facile. ~ Christy

Collaborer avec l'équipe soignante

Quand on a le cancer, on peut parfois se sentir très seul. Mais la vérité, c'est que vous êtes loin de l'être. Vous faites partie d'une équipe déterminée à lutter contre le cancer. Cette équipe vous aidera, vous et vos proches, à faire face aux effets physiques et émotifs du traitement et à vous y retrouver dans le système



de soins de santé. En collaborant avec votre équipe soignante, vous vous assurerez d'avoir les meilleurs soins possible.



Faites confiance à votre équipe soignante. Ces gens-là savent ce qu'ils font. Et demeurez positif. Ça aide beaucoup. ~ Nahla*

Apprenez à connaître les membres de votre équipe soignante

Plusieurs professionnels de la santé de différentes disciplines travaillent de concert pour vous soutenir pendant et après votre traitement. Mais le membre le plus important de cette équipe, c'est vous, et à ce titre vous devriez être informé et consulté à chaque étape de votre traitement.



Ces gens-là sont absolument incroyables – ils sont tellement attentionnés et rassurants. Ils savent très bien ce qui nous arrive et font tout pour assurer notre confort. ~ Dan

Votre équipe soignante peut inclure :

Un *dosimétriste*, qui planifie la quantité (ou dose) de radiation qui vous sera administrée durant votre traitement, d'après le plan élaboré pour vous par le radio-oncologue. Votre *médecin de famille* ou *omnipraticien*, lequel vous prodigue des soins de santé généraux, ainsi qu'aux membres de votre famille. Il joue un rôle important dans la continuité de vos soins, surtout après la fin du traitement.

Un *oncologue médical*, soit un médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement du cancer.

Un *physicien médical* chargé de réviser le plan de traitement et s'assurer que le matériel de radiothérapie et la quantité de radiation sont sécuritaires.

Une *infirmière* qui vous prodigue des soins à l'hôpital ou à la maison. Les infirmières peuvent répondre à vos questions, vous administrer vos médicaments et vous apporter un soutien affectif. L'*infirmière en oncologie* et l'*infirmière praticienne en oncologie* ont toutes deux reçu une formation spéciale pour soigner les personnes atteintes de cancer. L'*infirmière en radiothérapie* prodigue des soins infirmiers lors des séances de radiothérapie. Tous ces membres de l'équipe soignante sont là pour vous parler de votre traitement et vous aider à en atténuer les effets secondaires.

L'infirmière pivot – un nouveau membre de l'équipe soignante

Les infirmières pivots (parfois aussi appelés « infirmières désignées pour le patient ») font désormais partie de bon nombre d'équipes d'oncologie. Elles ont notamment pour tâche de vous aider à naviguer dans le système des soins de santé. Elles peuvent parler en votre nom, faire en sorte qu'on réponde à vos questions et vous aider à trouver les ressources dont vous avez besoin. De plus en plus d'hôpitaux se dotent d'infirmières pivots. Demandez s'il y en a une qui pourrait s'occuper de vous.

Un *radio-oncologue*, soit un médecin spécialisé dans le traitement du cancer au moyen de la radiation. C'est le radio-oncologue qui élabore le plan de radiothérapie.

Un *radiothérapeute*, lequel effectue la simulation du plan de radiothérapie et administre le traitement selon les directives du radio-oncologue. C'est le membre de l'équipe soignante que vous verrez le plus souvent.

Un *pathologiste* chargé d'examiner les échantillons de tissus prélevés pour diagnostiquer la maladie et voir comment les cellules cancéreuses réagissent au traitement.

Un *pharmacien* qui prépare vos médicaments et vous explique comment ils agissent.

Un *physiothérapeute* ou un *ergothérapeute*, lequel travaille avec vous pour rétablir ou maintenir votre bonne forme physique. Ces professionnels peuvent vous être utiles si vous éprouvez des difficultés à vous mouvoir ou à effectuer vos activités quotidiennes. L'ergothérapeute peut également vous aider à reprendre votre travail ou à modifier vos activités professionnelles, ou vous suggérer des façons de modifier votre environnement à la maison pendant que vous êtes en traitement ou devez composer avec des effets secondaires.

Un *psychiatre* et un *psychologue*, c'est-à-dire des spécialistes de la santé mentale. Ils peuvent vous aider, vous et votre famille, à comprendre et à maîtriser vos émotions, pensées, inquiétudes et comportements.

Un *diététiste professionnel* pour vous fournir des conseils sur l'alimentation à suivre durant le traitement et la période de rétablissement.

Un *travailleur social* qui vous conseille, ainsi que vos proches, afin de vous aider à faire face au cancer et au traitement. Il peut aussi vous diriger vers des groupes de soutien, des services d'aide financière ou de toute ressource sont vous pourriez avoir besoin.

Un *conseiller spirituel*, lequel offre un soutien spirituel et des prières en fonction de vos besoins et croyances religieuses.



J'ai été vraiment impressionné par tous ces gens. Ils sont à la fois compatissants et compétents... Ils savent comment traiter les patients qui vivent des moments difficiles. Mon médecin m'a même dit que je pouvais l'appeler à n'importe quelle heure. ~ Ron

Communiquez avec votre équipe soignante

Les membres de votre équipe soignante sont des spécialistes du cancer. Mais l'expert en ce qui vous concerne, c'est *vous-même*. Aidez les membres de votre équipe à mieux vous connaître, vous, au-delà du type de cancer dont vous êtes atteint. Faites-leur part de vos besoins. Recevez-vous trop d'information, pas suffisamment ou juste assez? Partagez avec eux vos émotions, et si quelque chose vous inquiète ou vous tracasse à propos du traitement ou de ses effets secondaires, n'hésitez pas à le dire.

Vous pouvez également leur donner des détails sur votre vie personnelle, leur dire par exemple si vous vivez seul, avez de jeunes enfants ou trouvez difficiles les déplacements entre la maison et l'hôpital. Informez-les de votre intention de continuer à travailler ou de poursuivre vos études durant votre traitement, ou encore de prendre part à des activités spéciales que vous aviez prévues, comme un mariage, une remise de diplôme ou un voyage.

Si certaines pratiques culturelles ou spirituelles sont importantes pour vous, dites-le à votre équipe soignante. Si vous préférez communiquer dans une autre langue (ou utiliser le langage gestuel), mentionnez-le. Votre équipe fera le nécessaire pour obtenir les services d'un interprète.

C'est grâce à une bonne communication que l'équipe vous entourant sera en mesure de bien s'occuper de vous. N'hésitez pas à parler franchement, ouvertement et directement avec les personnes qui vous soignent.

> **CONSEILS** pour les visites médicales

Il se passe beaucoup de choses pour vous en ce moment. Il est normal d'avoir par moments de la difficulté à suivre et de se poser mille et une questions.

- Prenez le temps de noter vos questions avant votre prochain rendez-vous afin de ne pas les oublier. Le moment venu, notez également les réponses ou faites-vous accompagner par un ami ou un parent qui se chargera de le faire à votre place.
- Si vous ne comprenez pas la réponse qu'on vous donne, demandez des précisions jusqu'à ce soit parfaitement clair. Reprenez les explications du médecin dans vos propres mots afin d'être certains tous les deux que vous avez bien saisi.
- Informez les membres de votre équipe soignante de tout changement (nouveau symptôme, effet secondaire) depuis votre dernière visite.
- Demandez au médecin de vous fournir l'information en version imprimée. Des fiches de renseignements illustrées et écrites dans un langage clair vous aideront à vous souvenir des renseignements importants, une fois de retour à la maison.
- Prenez en note toutes les directives qu'on vous donne afin de ne rien oublier. Avant de partir, assurez-vous d'avoir bien compris comment et quand prendre vos médicaments.
- Vérifiez le jour et l'heure de votre prochain rendez-vous.



Il y a de quoi être dépassé. Pour eux, c'est de la routine; ils donnent toute l'information d'un seul coup, mais on n'arrive pas à en retenir la moitié. ~ Christy

Un aide-mémoire pour vos questions

Notre publication intitulée *Questions à poser sur le cancer* vous suggère des questions à adresser à votre équipe soignante et vous permet de noter les réponses dans un espace prévu à cette fin.

> **CONSEILS** à la suite des visites médicales

- Récapitulez la visite pour vous aider à retenir tout ce qui a été dit. Révisez vos notes avec la personne qui vous accompagnait et discutez ensemble de ce qui a été dit par l'équipe soignante.
- Conservez l'information et les directives reçues au même endroit afin de les retrouver facilement. Déposez-les dans un dossier ou un cartable, ou utilisez une tablette électronique ou un ordinateur portable afin de toujours les avoir à portée de main.
- Si vous avez un doute à propos de quelque chose, avez oublié de poser une question ou en avez de nouvelles, notez-le afin d'en parler la prochaine fois.

Sachez à qui vous adresser

Vous devez toujours savoir à qui vous adresser si vous avez des questions urgentes qui ne peuvent attendre le rendez-vous suivant. Vérifiez à l'avance ce que vous devez faire en cas d'urgence ou d'effets secondaires imprévus. Sachez qui appeler le soir ou les week-ends, et ayez ces numéros sur vous en tout temps.

Il faut du temps pour tisser des liens avec une équipe soignante. Même après plusieurs rendez-vous, il pourrait arriver que la communication soit moins facile avec certaines personnes. Or, la communication peut faire toute la différence dans la réussite d'un traitement. Si vous avez de la difficulté à communiquer avec un membre de votre équipe soignante, dites-le-lui, ou parlez du problème à une autre personne de l'équipe. Si vos rapports ne s'améliorent pas et que vous pensez que cela affecte votre traitement, demandez qu'un autre professionnel prenne sa place.

Traitement du cancer au moyen de la radiothérapie

On utilise la radiation à faibles doses entre autres pour des examens radiographiques (rayons X), qui permettent d'obtenir des images de l'intérieur du corps. Lorsqu'il s'agit de traiter le cancer, on utilise un rayonnement à plus fortes doses afin de s'attaquer à répétition aux cellules cancéreuses. N'ayant pas le temps de se régénérer entre les séances quotidiennes de traitement,



les cellules cancéreuses finissent par disparaître. Les cellules normales, par contre, possèdent la capacité de se réparer et de se renouveler entre les séances de radiothérapie.

Même si les cellules cancéreuses et les cellules normales ne réagissent pas de la même manière à la radiation, il est très difficile de détruire les cellules cancéreuses sans endommager en même temps un certain nombre de cellules saines. Le but de la radiothérapie est d'administrer une dose suffisante de radiation pour détruire toutes les cellules cancéreuses sans toutefois empêcher les cellules normales de se rétablir.

Votre radio-oncologue élaborera pour vous un plan de traitement qui tiendra compte de plusieurs éléments :

- le type de cancer dont vous êtes atteint;
- la localisation et la taille de la tumeur;
- le stade et le grade du cancer;
- les effets secondaires possibles;
- votre état de santé général.

Il se peut que la radiothérapie soit le seul traitement utilisé pour soigner le cancer, ou encore qu'on l'associe à d'autres traitements, comme la chirurgie ou la chimiothérapie. Dans certains cas, on aura recours à la radiothérapie pour :

- réduire la taille de la tumeur avant une intervention chirurgicale;
- · atténuer les symptômes;
- améliorer la qualité de vie si le cancer est incurable.

Types de radiothérapie

Il existe trois types différents de radiothérapie : radiothérapie externe, curiethérapie et radiothérapie systémique. Il se peut que votre traitement comprenne plus d'un type de radiothérapie. Votre équipe de radiothérapie déterminera ce qui vous convient le mieux.

Radiothérapie externe

La radiothérapie externe est un type courant de radiothérapie. Elle utilise de fortes doses de radiation pour détruire les cellules cancéreuses et réduire la taille des tumeurs. Pendant le traitement, un gros appareil dirige les rayons vers la tumeur et une partie des tissus qui l'entourent.

Planification

Afin d'élaborer pour vous le meilleur plan de traitement, l'équipe de radiothérapie réunira le plus d'information possible sur votre tumeur. Des examens d'imagerie (par résonance magnétique ou tomodensitométrie, entre autres) aideront à localiser précisément la tumeur, ainsi qu'à en déterminer la taille et la forme. Les membres de votre équipe s'informeront de votre état de santé général, vous feront passer un examen physique et analyseront les résultats de vos tests. Votre radio-oncologue se servira de tous ces renseignements et effectuera une simulation afin de déterminer la dose de radiation dont vous avez besoin et d'établir votre calendrier de traitement.

La simulation est une séance de planification qui a lieu à l'hôpital avant votre premier traitement. Elle a pour but de s'assurer que la

radiation sera chaque fois dirigée exactement vers le même endroit de votre corps. Cette séance comporte plusieurs étapes et dure entre 15 minutes et une heure, parfois plus :

- Un appareil de simulation (*simulateur*) prend d'abord des images de la tumeur.
- L'équipe soignante décide ensuite de la meilleure position à adopter pour le traitement. La simulation et les traitements devront se faire dans cette position. Si vous éprouvez de l'inconfort dans la position utilisée lors de la simulation, dites-le. Votre équipe de radiothérapie devrait être en mesure d'adapter la position pour qu'elle soit plus confortable.
- Il se peut qu'on trace des marques sur votre peau à l'encre ou au moyen d'un tout petit tatouage, de la taille environ d'une tache de rousseur. Ces marques permettent à l'équipe de s'assurer que les rayons atteignent chaque fois le même endroit. Si vous voyez que l'encre commence à pâlir entre les séances, signalez-le à votre équipe de radiothérapie.
- L'équipe décidera également s'il vous faut un dispositif spécial pour vous aider à ne pas bouger. Ce pourrait être un masque pour la tête, un appui spécial pour maintenir votre bras en place ou un moulage pour votre corps. Vous pourriez également avoir besoin d'un écran ou d'un bloc pour protéger du rayonnement certaines parties de votre corps. Cet équipement de protection est habituellement fabriqué sur mesure.

Traitement

La radiothérapie externe est offerte à l'hôpital, mais ne nécessite pas d'hospitalisation. La durée des séances de traitement varie de 15 à 30 minutes environ. Même si le traitement lui-même ne dure que quelques minutes, l'équipe soignante doit prendre le temps de vous installer dans la bonne position et de préparer l'équipement. Le traitement a habituellement lieu une fois par jour, cinq jours par semaine (du lundi au vendredi), durant plusieurs semaines. Les traitements font relâche les week-ends afin de permettre à vos cellules saines de se rétablir et de se réparer.

Pour recevoir votre traitement, vous devrez peut-être enfiler une chemise d'hôpital et retirer tous vos bijoux (selon la région du corps à traiter). À partir des indications fournies lors de la simulation, les radiothérapeutes vous installeront et vérifieront les réglages de l'appareil. Au besoin, ils mettront en place un équipement spécial pour vous aider à demeurer immobile ou pour protéger du rayonnement certaines parties de votre corps.

Lorsque tout sera prêt, le thérapeute quittera la salle avant de mettre l'appareil en marche. Pendant que vous recevrez le traitement, vous ne serez pas seul : un thérapeute vous observera sur un écran de télévision ou par une fenêtre, et vous pourrez communiquer ensemble au moyen d'un interphone.

L'appareil de radiothérapie, assez volumineux, dirigera un faisceau de rayons vers la région à traiter. Il se peut que l'appareil produise un bourdonnement et se déplace autour de vous afin d'émettre la radiation sous différents angles. L'appareil ne vous touchera pas. La radiothérapie externe est totalement sans douleur; vous ne verrez pas le rayonnement et vous ne le sentirez pas.

Mesures de précaution

Vous pourrez être en contact avec d'autres personnes, y compris des enfants, immédiatement après votre séance de radiothérapie externe. Ce type de traitement ne vous rendra pas radioactif.

Curiethérapie

La curiethérapie (aussi appelé radiothérapie interne) consiste à diffuser la radiation directement dans la tumeur, ou encore dans une cavité ou un conduit du corps (par exemple l'œsophage), au moyen d'un dispositif appelé implant. Les implants, qui varient de taille et de forme, peuvent être temporaires ou permanents.

Planification

Après avoir analysé les résultats de vos examens d'imagerie (par résonance magnétique, échographie, etc.), votre équipe de radiothérapie décidera de la dose de radiation qu'il vous faut et de la meilleure manière de l'administrer. La curiethérapie peut être planifiée plusieurs jours avant la mise en place d'un implant permanent ou quelques heures avant l'installation d'un implant temporaire.

Traitement

Implants permanents

L'implant permanent demeure dans votre organisme même après la fin du traitement. L'implant (parfois appelé « grain ») libère lentement de petites doses de radiation pendant un certain temps, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'effet radioactif. Le rayonnement est limité à une très petite zone autour de l'implant et n'affecte habituellement pas les personnes autour.

Implants temporaires

L'implant temporaire ne demeure dans l'organisme que pendant la durée du traitement. Pour ce type d'implant, l'équipe de radiothérapie met en place des applicateurs spéciaux (aiguilles creuses, tubes ou cathéters) qui permettront de vous administrer les doses de radiation. Ces applicateurs et ces implants seront retirés entre les séances de radiothérapie.

Les implants temporaires peuvent nécessiter un traitement continu, échelonné sur plusieurs jours, ou encore une séance unique. Les traitements pourront être répétés pendant quelques jours, une semaine ou même plus. Les implants temporaires sont utilisés pour la curiethérapie à faible débit de dose ou à haut débit de dose.

Si vous suivez une curiethérapie à faible débit de dose, vous pourriez devoir être hospitalisé dans une chambre spéciale pendant quelques jours. L'équipe de radiothérapie mettra l'applicateur en place dans la région appropriée de votre corps, puis y insérera l'implant. L'implant libérera une faible dose de radiation pendant votre séjour. Vous ne sentirez pas ce rayonnement, mais l'applicateur pourrait causer de l'inconfort. Au besoin, vous recevrez des médicaments pour vous aider à vous détendre ou à atténuer la douleur. À la fin du traitement, on retirera l'implant et l'applicateur. La zone traitée pourrait être endolorie ou sensible pendant quelque temps.

Si vous suivez une curiethérapie à haut débit de dose, vous n'aurez probablement pas à séjourner à l'hôpital. L'équipe soignante mettra l'applicateur en place dans votre corps et y insérera l'implant temporaire. Puis le médecin reliera l'applicateur à un appareil émettant de fortes doses de radiation. Ce traitement ne dure que quelques minutes et lorsqu'il est terminé, aucune source radioactive ne demeure dans votre organisme. L'équipe retire aussitôt l'implant et l'applicateur. La zone traitée pourrait être endolorie ou sensible pendant quelque temps.

Mesures de précaution

Les recommandations qui suivent ont pour but d'éviter d'exposer d'autres personnes à la radiation.

À l'hôpital

Les précautions qui suivent s'appliquent aux implants temporaires, à faible débit de dose :

- Vous serez installé dans une chambre individuelle, à l'écart des autres patients. Votre chambre sera protégée de manière à ce que les substances radioactives ne puissent pas se répandre à l'extérieur et affecter les personnes au-dehors.
- Il se peut que le nombre de visites soit limité. On pourrait par exemple exiger que les visiteurs ne demeurent pas plus de 10 à 30 minutes par jour et qu'ils se tiennent à au moins deux mètres de vous. Les femmes enceintes et les enfants de moins de 18 ans ne seront pas admis dans votre chambre. Une affiche sur la porte indiquera aux visiteurs de se présenter au poste du personnel infirmier avant d'entrer dans votre chambre, afin de recevoir les instructions nécessaires.
- Les infirmières vous prodigueront tous les soins requis, mais ne pourront demeurer dans votre chambre qu'un court moment. Elles pourront communiquer avec vous du seuil de la porte, ou au moyen d'un interphone.

À la maison

Si vous avez un implant temporaire, vous pourrez retourner à la maison dès qu'on vous l'aura retiré, sans avoir à prendre de précautions particulières.

Si votre implant est permanent, le rayonnement va s'estomper au fil du temps.

Si vous avez un implant permanent pour un cancer de la prostate, certaines précautions s'imposent pendant les deux premiers mois qui suivent le traitement :

- Évitez les contacts étroits avec des femmes enceintes.
- Évitez que des enfants s'assoient sur vos genoux.
- · Vérifiez la présence de grains dans le sperme ou l'urine.
 - > Portez un condom lors des relations sexuelles.
 - > Si vous constatez qu'un grain est passé, n'y touchez pas récupérez-le à l'aide d'une cuillère ou de pinces à épiler et jetez-le dans la cuvette des toilettes.
 - > Tirez la chasse d'eau deux fois pour vous assurer que le grain n'y est plus.
 - > Avisez votre équipe de radiothérapie si un ou des grains ont été évacués.
- Si vous prévoyez voyager à l'étranger, demandez une lettre signée par votre médecin, disant que vous avez reçu un traitement de curiethérapie avec implant permanent.

Radiothérapie systémique

En radiothérapie systémique, les substances radioactives circulent dans l'organisme et sont absorbées par les cellules cancéreuses.

La radiothérapie systémique peut être administrée de trois manières :

- par voie orale : vous devrez avaler une capsule ou boire un liquide;
- par injection intraveineuse : on injectera la substance radioactive dans une veine;

 par instillation : la substance radioactive sera installée dans une cavité ou un espace du corps, par exemple la cavité abdominale, d'où elle se diffusera.

Vous ne sentirez pas les rayons traverser votre corps. Le traitement en lui-même n'est pas douloureux, mais vous pourriez ressentir un inconfort au moment de l'injection.

Planification

Votre équipe de radiothérapie analysera vos examens d'imagerie et analyses de laboratoire pour décider de la quantité de radiation qu'il vous faut. La dose prescrite varie d'une personne à l'autre et dépend de plusieurs éléments, notamment le site de la tumeur, le type de radiation et parfois le poids du patient.

Traitement

La radiothérapie systémique nécessite parfois une hospitalisation. Une seule dose de radiation suffit habituellement. On vous installera dans une chambre individuelle pour une durée de deux à quatre jours environ, alors que le traitement sera le plus actif. Vous pourrez par la suite rentrer à la maison. La matière radioactive finira par s'estomper au bout de plusieurs jours ou de quelques semaines.

Mesures de précaution

Les recommandations qui suivent ont pour but d'éviter d'exposer d'autres personnes à la radiation.

À l'hôpital

- Vous serez installé dans une chambre individuelle, à l'écart des autres patients. Votre chambre sera protégée de manière à ce que les substances radioactives ne puissent pas se répandre à l'extérieur et affecter les personnes au-dehors.
- Il se peut que le nombre de visites soit limité. On pourrait par exemple exiger que les visiteurs ne demeurent pas plus de 10 à 30 minutes par jour et qu'ils se tiennent à au moins deux mètres de vous. Les femmes enceintes et les enfants de moins de 18 ans

ne seront pas admis dans votre chambre. Une affiche sur la porte indiquera aux visiteurs de se présenter au poste du personnel infirmier avant d'entrer dans votre chambre, afin de recevoir les instructions nécessaires.

- Les infirmères vous prodigueront tous les soins requis, mais ne pourront demeurer dans votre chambre qu'un court moment.
 Elles pourront communiquer avec vous du seuil de la porte, ou au moyen d'un interphone.
- Vous devrez peut-être prendre certaines précautions pendant quelques jours relativement à vos liquides corporels, par exemple :
 - > vous asseoir sur le siège de toilette pour uriner afin d'éviter toute éclaboussure;
 - > tirer la chasse d'eau à deux ou trois reprises chaque fois que vous urinez ou allez à la selle;
 - > essuyer tout déversement d'urine avec un papier-mouchoir et jeter celui-ci dans la cuvette;
 - > vous laver les mains immédiatement après avoir utilisé la toilette;
 - > utiliser de la vaisselle et des ustensiles jetables.
- La literie et les déchets seront conservés dans votre chambre tant et aussi longtemps que le traitement ne sera pas terminé.

À la maison

Votre équipe de radiothérapie vous expliquera les précautions à prendre à la maison. Conformez-vous à leurs directives jusqu'à ce que la quantité de radiation dans votre organisme ne présente plus de danger pour les personnes qui vous entourent. Le personnel soignant vous invitera probablement à suivre plusieurs des recommandations en vigueur durant votre séjour à l'hôpital, de même qu'à :

- laver les vêtements et la literie souillés d'urine ou de sang le plus rapidement possible, en prenant soin de les laver à part des autres brassées et de les rincer soigneusement;
- bien nettoyer toute trace de sang si vous vous coupez.

Gérez les effets secondaires

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

- le type de radiation;
- · la partie de votre corps qui est traitée;
- la quantité de radiation;
- · votre état de santé général;
- · les autres médicaments que vous prenez.





Le premier mois, tout s'est passé à merveille, puis les effets secondaires sont arrivés. J'aurais dû prendre le temps d'envisager toutes les réactions possibles; j'aurais été moins pris par surprise. ~ Ron

Les effets secondaires peuvent se manifester à tout moment durant le traitement. Souvent, ils s'intensifient au fur et à mesure que le traitement progresse. Ils peuvent aussi persister après la fin du traitement. La plupart finissent par se résorber, plus ou moins rapidement; certains peuvent toutefois être permanents.

Votre équipe soignante vous expliquera à quoi vous devez vous attendre durant et après le traitement. Signalez les effets secondaires que vous éprouvez afin que le personnel soignant puisse vous aider à les atténuer. Il peut également être utile de parler à des gens qui ont déjà suivi une radiothérapie. Ils pourront vous dire comment ils y ont fait face et vous suggérer des solutions qui ont fonctionné pour eux.

Notez les effets secondaires

En tenant un journal de vos effets secondaires, il vous sera plus facile d'en faire part à votre équipe soignante. N'hésitez pas à lui dire :

- ce que vous ressentez;
- · à quel moment les effets se manifestent;
- comment vous composez avec la situation;
- ce que vous aimeriez qu'on fasse pour vous aider.

Modifications de l'appétit

Il est parfois difficile de bien s'alimenter lorsqu'on suit une radiothérapie. De plus, certains effets secondaires peuvent même aggraver les choses. La fatigue pourrait vous priver de l'énergie nécessaire pour manger. Si vous avez mal au cœur, vous n'aurez pas nécessairement beaucoup d'appétit non plus. Le fait de prendre souvent des collations peut aider à prévenir les nausées, mais peut toutefois vous faire gagner du poids.

Les modifications de l'appétit apparaissent habituellement après quelques semaines de traitement et les changements peuvent perdurer plusieurs semaines après la fin du traitement.

> CONSEILS

- Adoptez de saines habitudes alimentaires. Votre organisme a besoin d'un maximum d'éléments nutritifs.
- Faites de chaque repas un moment de plaisir. Un éclairage tamisé et de la musique peuvent contribuer à créer une ambiance favorable.
- Mangez en compagnie de parents ou d'amis, de manière à ce que les repas soient à la fois une occasion d'échanger et une distraction.
- Prenez plusieurs petites collations durant la journée au lieu de trois gros repas.
- Prenez en note les aliments qui vous déplaisent et faites-en part à votre équipe soignante.
- Demandez à votre équipe soignante de vous recommander un diététiste qui pourra vous aider à choisir des aliments sains.

Pour en savoir plus à propos de la saine alimentation pendant le traitement

Notre publication intitulée *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer : Guide nutritionnel* fournit des trucs et des recettes simples pour vous aider à faire face aux effets secondaires pouvant affecter votre alimentation durant le traitement.

Dépression

Lorsqu'on est aux prises avec un cancer, il est normal d'avoir de temps en temps envie de pleurer, d'être triste ou même de connaître des moments de désespoir. Si ces sentiments de tristesse ne vous quittent jamais, ils pourraient être les signes d'une dépression clinique. Parlez-en alors à votre équipe soignante. Des médicaments pourraient vous être prescrits afin de vous aider à traverser cette période, ou on pourrait vous diriger vers un thérapeute avec qui vous pourrez parler.

> CONSEILS

- Parlez à quelqu'un qui a connu une expérience de cancer semblable à la vôtre. Le fait de verbaliser vos états d'âme peut vous aider à prendre le dessus sur la dépression et à maîtriser vos peurs.
- Essayez de ne pas refouler vos émotions. Partagez vos craintes et vos inquiétudes avec votre équipe soignante. Dites à vos proches ce que vous ressentez, car eux aussi peuvent vous aider.
- · Mangez bien et soyez aussi actif que possible.
- · Maintenez un horaire de sommeil régulier.
- Évitez l'alcool, qui peut aggraver les états dépressifs.
- Puisez du réconfort dans votre vie spirituelle durant ce moment plus difficile.



J'exprimais toujours tout haut ce que je ressentais. C'était pour moi un moyen de faire face à mes émotions, de les extérioriser. Les émotions peuvent vous dévorer de l'intérieur. ~ Ron

Ce que vous devez surveiller – Signes possibles de dépression

- · Manque ou excès de sommeil
- Appétit exagéré ou perte d'appétit
- Tendance à pleurer beaucoup
- · Sentiments de désespoir
- Idées autodestructrices

Si vous présentez l'un ou l'autre de ces signes de dépression, parlez-en à votre équipe soignante.

Fatique

Lorsqu'une partie du corps est irradiée, l'organisme puise dans ses réserves d'énergie pour se rétablir, d'où une sensation de fatigue plus grande qu'à l'habitude. C'est d'autant plus vrai dans le cas où de grandes régions du corps sont traitées. La radiothérapie peut aussi entraîner de la fatigue pour d'autres raisons, comme les déplacements quotidiens à l'hôpital, les problèmes alimentaires ou les troubles du sommeil.

Il se peut que vous ne ressentiez pas de fatigue avant la deuxième semaine de radiothérapie ou plus tard. Cette fatigue pourrait s'accentuer en cours de traitement. Ne vous laissez pas décourager si la fatigue persiste un certain temps après la fin de votre traitement; c'est le signe que votre organisme est encore en train de récupérer. Soyez à l'écoute de votre corps et ne vous surmenez pas. Vous finirez par retrouver votre énergie.

> CONSEILS

- Essayez de dormir au moins huit heures par nuit.
- Faites de l'exercice si vous le pouvez, comme de la marche, des étirements, de la natation ou toute autre activité qui vous plaît. L'exercice pourrait vous aider à vous sentir mieux, à manger mieux et à dormir mieux.
- Mettez moins de choses à votre programme et faites d'abord les plus importantes, pendant que vous en avez l'énergie.

- N'hésitez pas à demander un coup de main à vos proches lorsque vous en avez besoin.
- Prévoyez des périodes de repos. Une courte sieste, un peu de lecture ou la simple écoute de musique peuvent vous apporter un regain d'énergie.
- Buvez suffisamment : la déshydratation peut provoquer une sensation de fatique.



L'être humain possède différents types d'énergie : physique, mentale, émotionnelle, spirituelle. Lorsque je me sentais fatiqué physiquement, j'essayais de penser à autre chose. Je lisais, je parlais à quelqu'un. Si une forme d'énergie faiblit, il faut se tourner vers une autre. ~ Ron

Perte de cheveux ou de poils

La radiothérapie peut entraîner la perte ou l'amincissement des cheveux ou des poils sur la partie traitée. Si par exemple vous recevez un traitement pour le cancer du sein et que le rayonnement cible aussi votre aisselle, il se peut que les poils de l'aisselle tombent. Ou encore, une radiothérapie dirigée vers le bassin provoquera une chute de poils pubiens.

Le cas échéant, les poils ou les cheveux pourraient commencer à tomber environ deux à trois semaines après le début du traitement. Si la dose de radiation administrée est faible, vos cheveux ou vos poils repousseront, habituellement quelques mois après la fin du traitement. Leur aspect pourrait toutefois changer. La couleur ou la texture pourrait être différente. Ils pourraient être plus clairsemés ou pousser par plaques. Dans le cas de fortes doses de radiation, par contre, il arrive parfois que les cheveux ou les poils ne repoussent pas.



Le week-end précédant le début des traitements, j'ai fait coiffer mes cheveux blonds ondulés, longs de 45 centimètres, puis mon mari et moi avons participé à une séance photo. Le lendemain, ma sœur est venue se faire couper les cheveux, qu'elle avait

longs elle aussi, en même temps que moi. Comme c'était juste avant Noël, je me suis offert une coloration en rouge et vert! À mi-chemin de mon programme de radiothérapie, mes cheveux ont commencé à tomber, alors je me suis fait raser complètement. J'ai essayé de porter des perruques, mais je ne trouvais pas ça confortable et en plus, c'était chaud. J'ai donc décidé de rester le crâne nu à l'intérieur, et de porter une tuque ou un chapeau lorsque j'avais à sortir. Mes cheveux ont repoussé; ils sont maintenant frisés et roux! ~ Andrea*

> CONSEILS

- Lavez vos cheveux à l'aide d'un shampooing doux et épongez-les doucement.
- Évitez de sécher vos cheveux au séchoir et de porter des barrettes; n'utilisez pas non plus de produits coiffants (gel, fixatif, etc.).
- Abstenez-vous de raidir ou colorer vos cheveux, ou de leur faire une permanente pendant votre radiothérapie. Ces techniques font appel à des produits chimiques qui risquent d'endommager votre peau. Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante pour savoir à quel moment vous pourrez faire usage de ces produits à nouveau.
- Lorsque vous allez dehors, protégez votre tête en la couvrant d'un chapeau ou d'un foulard, en particulier s'il fait froid ou que les rayons du soleil sont puissants.

Nausées et vomissements

La radiothérapie peut provoquer des maux de coeur (nausées) ou des vomissements lorsque le traitement est dirigé vers certaines parties du corps, comme l'estomac ou la tête. Si c'est le cas, cela se produit souvent juste après la séance. Votre équipe soignante peut vous suggérer la prise d'un médicament pour réduire les nausées et les vomissements. Il est parfois indiqué de prendre ces médicaments à titre préventif, avant même que les effets secondaires se manifestent.

Les nausées et vomissements peuvent survenir dès la première ou la seconde semaine de traitement, et cessent habituellement une fois le traitement terminé.



J'ai essayé de maintenir autant que possible ma routine habituelle. J'ai continué d'aller au gym. Cela m'a beaucoup aidée même si je sais que parfois je n'aurais pas dû y aller... Je me revois en train de vomir sous la douche. ~ Christy

> CONSEILS

- Prenez chaque jour cinq ou six petits repas au lieu de trois gros.
- Grignotez des aliments secs comme des craquelins et des rôties au cours de la journée.
- Buvez par petites gorgées de l'eau, du jus et d'autres liquides, par exemple du soda au gingembre non pétillant ou des boissons énergétiques.
- Essayez des techniques de relaxation telles que la respiration profonde ou des thérapies complémentaires comme l'imagerie dirigée.

Radiothérapie : Guide pratique

Problèmes d'ordre sexuel

Il se peut que le fait de suivre une radiothérapie modifie votre façon de voir la sexualité et l'intimité. Les inquiétudes que le cancer suscite, de même que les effets secondaires qui drainent votre énergie, peuvent entraîner une perte d'intérêt à l'égard de la sexualité. C'est tout à fait compréhensible.

> CONSEILS

- Expliquez à votre partenaire comment vous vous sentez. En partageant ce que vous ressentez tous les deux, la situation sera peut-être plus facile à vivre.
- Si la question de la sexualité pendant la radiothérapie vous préoccupe, parlez-en à un membre de votre équipe soignante.
 On pourra vous diriger vers un travailleur social ou un sexologue avec qui vous pourrez discuter de ce que vous ressentez.
- Souvenez-vous qu'il y a une foule de manières d'exprimer sa sexualité et de se sentir proche de son partenaire. Vous pouvez vous caresser, vous cajoler ou tout simplement vous serrer dans les bras l'un de l'autre.

Pour en savoir plus à propos de la sexualité et du cancer

Notre publication intitulée *Sexualité et cancer* contient de l'information détaillée s'adressant aux hommes et aux femmes pour les aider à faire face aux problèmes d'ordre sexuel.

Changements cutanés

Dans le cas de traitements de radiothérapie externe, le rayonnement traverse votre peau pour atteindre les cellules cancéreuses. Il est donc possible que l'épiderme de la région traitée rougisse, s'assèche, brûle ou démange. Votre peau pourrait même devenir plus foncée, comme si elle était bronzée uniquement à cet endroit précis.

Les réactions cutanées à la radiothérapie sont habituellement légères et ne nécessitent aucune intervention spéciale. Toutefois, si vous avez une forte réaction, faites-en part à votre équipe de radiothérapie. Il vous faudra peut-être prendre une pause afin de permettre à votre peau de guérir, pour ensuite reprendre les traitements.

La plupart des changements cutanés apparaissent après les deux premières semaines de radiothérapie, et disparaissent habituellement quelques semaines après la fin des traitements. Certains changements, par exemple la pigmentation plus foncée, peuvent toutefois être permanents.



Habituellement, je brûle au bout de trois secondes dès que je m'expose au soleil, mais contrairement à ce que je craignais, ma peau n'a pas beaucoup rougi. J'étais certaine d'avoir des rougeurs, mais ça n'a pas été vraiment le cas. ~ Karyn

> CONSEILS

- Prenez votre bain en tenant compte des recommandations de votre équipe soignante.
- Évitez l'utilisation de poudres, crèmes, parfums, désodorisants, huiles pour le corps, onguents ou lotions sur la partie traitée, sauf si votre équipe soignante vous le conseille.
- Gardez votre peau propre, sèche et hydratée durant le traitement.
- Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir à lames sur la région traitée afin d'éviter les coupures.

- Protégez les parties traitées contre le frottement, la pression ou l'irritation en portant des vêtements amples. Le coton ou la soie sont plus agréables pour la peau irradiée que les étoffes rugueuses comme la laine et le denim.
- Si vous avez des traitements de radiothérapie au niveau du sein, ne portez pas de soutien-gorge. Si vous devez absolument en porter, demandez conseil à votre équipe de radiothérapie. On vous suggérera peut-être de porter un soutien-gorge souple, sans armature.
- Évitez de pincer ou de gratter les boutons.
- Demandez l'avis de votre équipe soignante avant d'aller dans un sauna, une piscine ou une baignoire à remous. Les produits chimiques utilisés dans certaines piscines peuvent être irritants pour la peau.
- Prenez garde au soleil. La peau de la région traitée pourrait être plus sensible au soleil qu'à l'habitude et brûler plus facilement.
 Protégez-la en portant un chapeau ou des vêtements couvrants, et voyez avec votre équipe soignante s'il vous faudrait utiliser un écran solaire.
- Protégez la région traitée de la chaleur et du froid et abstenez-vous d'utiliser bouillottes, coussins chauffants ou sacs réfrigérants.
- Si la coloration de votre peau vous gêne, demandez à votre équipe soignante si vous pouvez appliquer du fond de teint. Le cas échéant, vérifiez à quel moment vous pouvez commencer à l'utiliser et quel produit choisir.

Changements des habitudes de sommeil

Les troubles du sommeil (insomnie) ne sont pas rares chez les personnes traitées par radiothérapie. Ce peut être le cas si :

- vous n'arrivez pas à vous endormir;
- vous vous réveillez la nuit et parvenez difficilement à vous rendormir;
- vous vous réveillez plus tôt qu'à l'habitude.

La douleur, l'anxiété et la dépression, de même que certains médicaments, risquent de perturber votre sommeil. La perte de sommeil peut rendre les autres effets secondaires plus difficiles à supporter. En l'absence d'un sommeil réparateur, votre humeur et votre niveau d'énergie risquent de s'en ressentir, nuisant ainsi à votre capacité de réfléchir et de vous concentrer.

> CONSEILS

- Faites en sorte que votre chambre soit un lieu paisible, sombre et légèrement frais.
- Si vous n'avez pas réussi à vous endormir au bout de 20 minutes, sortez du lit et faites autre chose jusqu'à ce que vous ayez sommeil.
- Créez un rituel à l'heure du coucher. Ce peut être un bain chaud, une légère collation ou quelques minutes de lecture.
- Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure tous les jours, même les week-ends et les jours de fête.
- Réservez votre lit exclusivement au sommeil. Trouvez d'autres endroits pour lire, écrire, regarder la télévision ou parler au téléphone.
- Évitez de consommer des produits contenant de la caféine l'après-midi et le soir.
- Si vous n'arrivez vraiment pas à dormir, sortez faire une courte promenade autour de la maison ou faites un peu de yoga : l'exercice léger pourrait vous aider à vous détendre.

Radiothérapie dirigée vers le cerveau

Les effets secondaires de la radiothérapie dirigée vers le cerveau peuvent être préoccupants, mais il faut savoir qu'il n'y en a pas toujours. Votre équipe soignante sera à l'affût des symptômes; dans bien des cas, il est possible de prescrire des médicaments ou des traitements pour les atténuer.



La radiothérapie au cerveau est sans douleur. Mon injection quotidienne d'anticoagulants fait plus mal que la radiation. ~ David

Modifications de votre façon de penser ou d'agir

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

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



Sa personnalité a changé, d'une certaine manière... Je peux dire que nous avons été très chanceux, car la tumeur n'a affecté à peu près que sa mémoire des noms. En ce qui concerne ses activités professionnelles, il n'oublie jamais rien. ~ Sarife, aidante

Votre équipe soignante peut vous diriger vers un psychologue qui vous aidera à composer avec ces changements, au besoin à l'aide de médicaments.

> CONSEILS

- Expliquez à votre famille et à vos amis que des changements risquent de se produire chez vous. Il se peut même qu'il soit plus facile pour votre entourage de les remarquer que pour vous-même.
- · Faites des listes qui vous serviront d'aide-mémoire.
- Réduisez votre stress à l'aide de techniques de relaxation comme la respiration profonde.
- Essayez de ne pas tout entreprendre en même temps. Facilitez-vous la vie. Faites une chose à la fois.
- Réduisez votre charge de travail si vous le pouvez.
- · Assurez-vous de dormir suffisamment.
- Évitez de conduire ou d'opérer certaines machines.

Maux d'oreille et problèmes d'audition

Si le rayonnement est dirigé près d'une oreille, il se peut que vous éprouviez des maux d'oreille ou des problèmes d'audition. Ces problèmes ne seront pas permanents; ceux-ci devraient disparaître quelques semaines après la fin du traitement.

> CONSEILS

- · Protégez vos oreilles du soleil ou du froid.
- Si vous éprouvez des problèmes d'audition, dites-le à votre équipe soignante. S'il y a lieu, on vous prescrira des gouttes pour vous soulager.

Enflure du cerveau

La radiothérapie au niveau du cerveau peut entraîner une certaine enflure. Cela survient parfois de manière soudaine, provoquant maux de tête, changements de la vision, nausées ou vomissements. Vous pourriez également ressentir une faiblesse musculaire, ou encore être incapable de vous concentrer ou de vous souvenir de certaines choses. Des convulsions (mouvements soudains et incontrôlables du corps) sont un autre effet secondaire possible.

Il est important de signaler de tels effets secondaires aux membres de votre équipe de radiothérapie. Ils verront alors s'il convient d'interrompre temporairement le traitement, de changer vos médicaments ou de vous prescrire des analgésiques. Des médicaments appelés corticostéroïdes sont souvent utilisés afin de réduire l'enflure du cerveau.

Réduisez graduellement la prise de corticostéroïdes

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

Radiothérapie dirigée vers la tête ou le cou

Une radiothérapie dirigée vers la tête et le cou peut entraîner des effets secondaires au niveau des oreilles, de la bouche et de la gorge.

Appétit et modifications de l'alimentation

Certains effets secondaires de la radiothérapie à la tête et au cou peuvent avoir des conséquences sur votre alimentation :

- Votre sens du goût pourrait être altéré, en particulier pour le salé et l'amer. Les aliments comme la viande pourraient avoir un goût amer ou métallique.
- · Vous pourrez avoir de la difficulté à avaler.
- Vous pourriez avoir moins d'appétit et éventuellement perdre du poids.

Ces changements au niveau du goût et de l'appétit se manifestent habituellement peu après le début du traitement et disparaissent une fois celui-ci terminé.

> CONSEILS

- Si vos aliments ont un goût métallique, utilisez des ustensiles en plastique et des plats de cuisson en verre.
- Ajoutez du sucre pour adoucir la saveur des aliments ou pour neutraliser leur goût salé, amer ou acide.

- Faites en sorte qu'il soit plus facile de vous nourrir :
 - > en réduisant vos aliments en purée ou en les coupant en petits morceaux;
 - > en ajoutant de la sauce ou du bouillon pour humecter les aliments et les amollir;
 - > en mangeant vos aliments chauds, et non brûlants;
 - > en optant pour des produits à consistance molle (céréales cuites, pommes de terre en purée, œufs brouillés, etc.);
 - > en trempant les aliments secs et croustillants (comme les biscuits) dans du lait, du café ou du thé pour les amollir.
- Lorsque vous avez moins d'appétit, buvez des boissons hautement caloriques et protéinées (comme les laits fouettés et les suppléments nutritionnels offerts en magasin) entre les repas.
- Demandez à votre équipe soignante de vous recommander un diététiste qui pourra vous aider à vous alimenter de façon équilibrée durant votre traitement.

Modifications des dents et des gencives

Votre dentition peut aussi subir les effets de la radiothérapie. La sécheresse de la bouche ou l'altération de l'émail des dents par la radiation risquent de provoquer l'apparition de caries.

> CONSEILS

- Consultez votre dentiste avant d'entreprendre vos traitements afin de savoir comment prendre soin de vos dents pendant la radiothérapie.
- Examinez l'intérieur de votre bouche tous les jours afin de détecter tout changement.
- Gardez vos dents aussi propres que possible, mais évitez l'usage de la soie dentaire.
- Brossez vos dents, vos gencives et votre langue à l'aide d'une brosse souple après chaque repas et avant d'aller au lit.
- Afin de ne pas augmenter les risques de carie dentaire, évitez les collations sucrées pendant la période de traitement.

- Si vous portez des prothèses dentaires, gardez-les bien propres en les faisant tremper ou en les brossant quotidiennement. Assurez-vous qu'elles sont bien ajustées, et évitez de les porter trop longtemps chaque jour.
- Évitez d'utiliser des rince-bouche à base d'alcool, qui pourraient avoir un effet desséchant.

Sécheresse de la bouche

Votre bouche risque de s'assécher quelques semaines après le début du traitement. Il se peut aussi que cet effet ne disparaisse pas complètement une fois le traitement terminé.

> CONSEILS

- · Prenez de petites gorgées d'eau ou laissez fondre de petits glacons dans votre bouche.
- Évitez l'alcool et le tabac.
- Demandez à votre médecin s'il peut vous prescrire des médicaments qui aident à saliver.

Maux d'oreille et problèmes d'audition

Si le rayonnement est dirigé près d'une oreille, il se peut que vous éprouviez des maux d'oreille ou des problèmes d'audition. Ces problèmes ne seront pas permanents; ceux-ci devraient disparaître quelques semaines après la fin du traitement.

> CONSEILS

- · Protégez vos oreilles du soleil ou du froid.
- · Si vous éprouvez des problèmes d'audition, dites-le à votre équipe soignante. S'il y a lieu, on vous prescrira des gouttes pour vous soulager.

Ulcères de la bouche et de la gorge

La radiothérapie peut causer des ulcérations douloureuses à l'intérieur de la bouche ou encore sur la langue, les gencives ou les lèvres, rendant ainsi plus difficile l'ingestion d'aliments. Ces ulcérations apparaissent généralement deux à trois semaines après le début du traitement et disparaissent quelques semaines après la fin.

Des infections de la bouche ou de la gorge peuvent également se développer dans certains cas.

> CONSEILS

- Nettoyez et rincez fréquemment votre bouche afin de prévenir ou de réduire les ulcérations et les infections. Votre équipe soignante vous suggérera peut-être une recette de rince-bouche à préparer vous-même.
- En cas d'ulcérations de la bouche ou de la gorge, essayez de boire des nectars de fruits (comme ceux à base de poires, de pêches ou d'abricots). Évitez les fruits et les jus acides, l'alcool et les aliments acidulés, salés ou épicés.
- Demandez conseil à votre équipe soignante. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour soulager la douleur ou des solutions spéciales pour traiter les infections et les ulcérations.

Changements de la voix

Vous remarquerez peut-être que votre voix change ou qu'elle devient rauque ou enrouée pendant le traitement. En général, la voix revient à la normale lentement, une fois le traitement terminé.

> CONSEILS

- Ne vous forcez pas à parler si cela vous fait mal.
- Évitez l'alcool et le tabac si votre voix change.

S'il y a lieu, vous pourrez consulter un orthothérapeute qui vous proposera des exercices pour améliorer votre voix.

Radiothérapie dirigée vers le thorax

La radiation ciblant cette région du corps peut entraîner des effets secondaires au niveau des seins, du cœur et des poumons.

Modifications des seins

Il se pourrait que vos seins subissent certains changements pendant la radiothérapie. Si vous avez eu une chirurgie mammaire conservatrice, ces changements peuvent persister trois à six mois après la fin du traitement. Vous pourriez ainsi noter:

- de la douleur et de l'enflure;
- une modification de la taille de vos seins;
- des changements de la texture de la peau et de sa sensibilité.

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

Problèmes cardiaques

Votre équipe de radiothérapie planifiera votre traitement de manière à diriger la plus faible dose possible de rayonnement près de votre coeur. La radiothérapie est rarement associée à des troubles cardiaques, mais il arrive que certaines personnes éprouvent de tels problèmes après le traitement. Il est important d'en informer votre équipe soignante si vous vous sentez essoufflé, avez les bras ou les jambes enflés ou éprouvez des douleurs à la poitrine. On procédera à une vérification de votre fonction cardiaque et, au besoin, on vous prescrira des médicaments ou un autre traitement.

Problèmes pulmonaires

Vous remarquez peut-être que vous avez tendance à tousser davantage, que vous avez plus de sécrétions dans la gorge et la poitrine, ou encore que vous avez le souffle court. Si c'est le cas, dites-le aux membres de votre équipe soignante. Ils pourront vous suggérer des médicaments pour soigner votre toux, vous enseigner des techniques respiratoires ou vous fournir de l'oxygène pour atténuer la sensation d'essoufflement.

> CONSEILS

- Planifiez vos activités en prévoyant des périodes de repos qui vous permettront de reprendre votre souffle.
- Utilisez un vaporisateur ou un humidificateur pour maintenir un taux d'humidité adéquat dans votre chambre.
- · Buvez davantage de liquides.
- Lorsque vous voulez faire une sieste ou dormir, surélevez votre tête et votre poitrine à l'aide d'oreillers supplémentaires afin de respirer plus facilement.
- Évitez de sortir par temps très chaud et humide ou lorsqu'il fait très froid. Les températures extrêmes peuvent affecter la respiration.
- Portez des chemises ou des chandails légers et amples; évitez tout ce qui serre le cou, comme les cravates ou les cols trop ajustés.

Radiothérapie dirigée vers l'estomac

Problèmes digestifs

L'irradiation de cette région du corps peut entraîner des indigestions, des ballonnements ou des gaz. Des antiacides ou d'autres médicaments pourront vous aider à atténuer ces symptômes, qui disparaîtront d'eux-mêmes lorsque le traitement sera terminé.

La diarrhée est également un effet secondaire possible, de même que les crampes qui l'accompagnent. Souvent, cette diarrhée commence quelques semaines après le début du traitement. Votre équipe soignante pourra vous proposer des médicaments en vente libre ou sur ordonnance pour atténuer le problème.

> CONSEILS

- Prenez plusieurs repas légers et des collations durant la journée.
- Buvez beaucoup de liquides clairs, par exemple de l'eau, des bouillons clairs, des jus et des boissons énergétiques, afin de vous aider à maintenir votre hydratation malgré la diarrhée.
- Évitez le lait et les produits laitiers, les aliments ou les boissons contenant de la caféine (café, thé, colas) de même que les

aliments qui provoquent des gaz comme le brocoli, le chou et la laitue.

- Évitez les gommes et les bonbons sans sucre à base de sorbitol (cette substance a des propriétés laxatives).
- Pour prévenir l'irritation rectale, utilisez des lingettes pour bébé non parfumées au lieu du papier hygiénique.

Aliments et boissons faciles à digérer

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

Radiothérapie dirigée vers le bassin

L'irradiation du bassin peut entraîner des problèmes de vessie, d'intestin ou de fertilité. Certains de ces effets secondaires touchent uniquement les femmes ou uniquement les hommes.

Problèmes de vessie

Le rayonnement peut irriter la vessie et causer de l'enflure, ce qui risque de provoquer :

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



J'avais envie d'uriner toutes les trois minutes... Mon oncologue m'a donné un médicament qui a été efficace. ~ Ron

Les symptômes apparaissent habituellement trois à cinq semaines après le début du traitement et, le plus souvent, disparaissent quand le traitement est terminé. Certains symptômes peuvent cependant persister après le traitement.

La radiation provoque souvent les mêmes symptômes qu'une infection de la vessie. Demandez à votre équipe soignante de vérifier la cause de vos symptômes. Qu'il s'agisse d'une infection ou d'un autre trouble de la vessie, votre médecin pourra vous prescrire des médicaments.



On dirait que [l'envie fréquente d'uriner] est un effet secondaire permanent. Je sais toujours où sont les toilettes et surtout je n'attends pas à la dernière minute! ~ Christy

> CONSEILS

- Buvez beaucoup de liquides, de telle sorte que votre urine soit de couleur claire ou jaune pâle. Il vous sera peut-être plus facile de boire à petites gorgées tout au long de la journée que d'avaler une grande quantité tout d'un coup.
- Évitez le café, le thé noir, les colas, l'alcool, les épices ou le tabac.
- Videz souvent votre vessie.

Problèmes intestinaux

Certaines personnes éprouvent des problèmes intestinaux à la suite d'une radiothérapie au bassin, par exemple :

- · diarrhée;
- douleur ou démangeaisons au moment d'évacuer les selles;
- perte partielle du contrôle de l'évacuation;
- ballonnements et crampes d'estomac;
- présence de sang dans les selles;

- besoin fréquent ou pressant d'aller à la selle;
- · saignements rectaux;
- nouvelle poussée des hémorroïdes déjà présentes avant le traitement.

Le transit intestinal revient généralement à la normale au terme du traitement.

> CONSEILS

- Buvez beaucoup de liquides (eau, jus, tisanes, bouillons et soupes).
- Évitez les boissons caféinées ou gazéifiées.
- Prenez des bains de siège dans de l'eau tiède deux ou trois fois par jour, pour aider à soulager les régions irritées.
- Pour prévenir l'irritation rectale, utilisez des lingettes pour bébé non parfumées au lieu du papier hygiénique.
- En cas de trouble intestinal, quel qu'il soit, demandez conseil à votre équipe soignante. On vous prescrira au besoin des médicaments.

Dysfonctionnement érectile

Les traitements dirigés vers la région du bassin peuvent être une cause de dysfonctionnement érectile (impossibilité pour l'homme d'obtenir ou de maintenir une érection). Cela est dû au fait que la radiation abaisse les niveaux de testostérone et peut affecter les artères qui assurent l'irrigation sanguine du pénis, indispensable à une érection ferme.

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

Fertilité

L'irradiation du bassin peut avoir des répercussions sur votre capacité à avoir des enfants une fois le traitement terminé. Il s'agit souvent d'une question délicate et difficile à aborder en raison de sa forte charge émotive. Différentes réactions sont possibles face à l'infertilité. Certaines personnes se diront que le traitement du cancer est ce qui importe avant tout. D'autres, qui avaient au départ accepté l'idée de ne pas pouvoir procréer, éprouveront des regrets une fois le traitement terminé.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de réagir face à l'infertilité. Cette situation peut aussi soulever des émotions douloureuses chez votre partenaire. Il est important pour vous deux d'en parler et de partager ce que vous ressentez à cet égard.

> **CONSEILS** aux femmes à propos de la fertilité

La radiothérapie peut entraîner une ménopause précoce. La ménopause marque pour la femme la baisse des taux d'hormones et l'arrêt des menstruations. Une ménopause précoce peut être temporaire ou permanente. Si elle est permanente, cela signifie que vous ne pourrez plus avoir d'enfants (infertilité).

- Avant d'entreprendre le traitement, voyez avec votre équipe soignante quelles sont les options possibles pour vous, par exemple le prélèvement d'ovules et leur congélation pour une utilisation ultérieure. Un spécialiste de la fertilité, recommandé par votre équipe soignante, pourra vous expliquer les différentes possibilités qui s'offrent à vous.
- Votre équipe soignante peut aussi vous diriger, vous et votre partenaire (le cas échéant), vers un travailleur social ou un thérapeute compétent en matière de fertilité, qui vous aidera à accepter cette nouvelle réalité dans votre vie.
- Utilisez un moyen de contraception durant votre radiothérapie.
 Même si vous envisagez d'avoir des enfants, vous devez éviter de tomber enceinte pendant le traitement, car la radiation peut nuire au développement du fœtus.
- Votre équipe soignante pourra vous conseiller sur les meilleures méthodes contraceptives à utiliser pendant la radiothérapie.

> CONSEILS aux hommes à propos de la fertilité

La radiothérapie peut rendre infertile. Les testicules, qui produisent le sperme, sont en effet très sensibles aux effets de la radiothérapie. Le rayonnement peut réduire la quantité ou la qualité de votre sperme, provoquant une infertilité temporaire ou permanente.

- Parlez à votre équipe soignante de la possibilité de recueillir et de congeler votre sperme avant de commencer le traitement, pour que vous puissiez l'utiliser par la suite si vous décidez d'avoir des enfants.
- Utilisez le condom pendant plusieurs mois après la fin du traitement.
 Vous continuerez à produire du sperme un certain temps, mais ce sperme pourrait avoir été altéré par la radiothérapie et causer des anomalies congénitales.

Symptômes de ménopause

La radiothérapie est susceptible d'entraîner une ménopause précoce, dont les symptômes sont parfois plus marqués que ceux de la ménopause naturelle. Ces symptômes peuvent inclure :

- · bouffées de chaleur et sueurs;
- · sécheresse vaginale;
- · mictions plus fréquentes;
- perte de libido;
- fatigue et troubles du sommeil;
- peau sèche;
- · douleurs;
- sautes d'humeur, problèmes de concentration, perte de confiance et modification de la mémoire.



Je suis entrée en ménopause à cause de la radiothérapie. Ça a été terrible. Tout s'est passé en même temps, c'était très fort et soudain. Je ne m'y attendais pas du tout. ~ Christy

> CONSEILS

- Portez plusieurs couches de vêtements légers, que vous pourrez enlever en cas de bouffée de chaleur et remettre ensuite.
- Utilisez un lubrifiant à base d'eau pour faciliter les relations sexuelles.
- Demandez à votre équipe soignante si la prise d'hormones ou de médicaments pourrait vous aider à atténuer vos symptômes de ménopause.
- Vous pourriez également essayer de prendre des suppléments ou vous tourner vers les médecines douces, par exemple l'acupuncture, après en avoir discuté avec votre médecin.
- Discutez avec votre équipe soignante des risques et des avantages de prendre des médicaments pour éviter d'être atteinte plus tard d'ostéoporose (perte de densité osseuse); la ménopause précoce peut fragiliser les os.

Rétrécissement du vagin

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

Pour aider à maintenir l'ouverture du vagin, il importe d'en étirer les parois plusieurs fois par semaine. Cet étirement peut se faire en ayant régulièrement des relations sexuelles en douceur ou en utilisant un dilatateur vaginal (il s'agit d'un dispositif en plastique ou en caoutchouc, de forme tubulaire, qui permet d'étirer le vagin). Même si vous n'avez pas de relations sexuelles, il est important d'utiliser un dilatateur pour préserver la santé du vagin pendant le processus de rétablissement. Cela rendra également les examens du vagin moins douloureux lors des visites de suivi.

La vie quotidienne durant le traitement

Pendant la radiothérapie, votre désir le plus cher est peut-être de continuer à vivre comme si de rien n'était. Et ce pourrait être le cas, bien qu'il soit plus probable que certains éléments de votre quotidien et de celui de vos proches devront changer durant le traitement et même après, du moins durant quelque temps.

Les membres de votre famille et vous-même devrez vous concentrer sur les tâches à accomplir au jour le jour, par exemple vous rendre à l'heure à votre traitement, passer les tests nécessaires et soulager au besoin les effets secondaires.





Il est tellement important de pouvoir compter sur un bon réseau de soutien. comme des parents et amis qui comprennent ce que vous traversez. ~ Dan

Les habitudes de la famille pourraient être appelées à changer. À certains moments, vous devrez absolument vous reposer et laisser les autres faire le reste - n'oubliez pas que votre tâche consiste à prendre du mieux.



Vous avez besoin de vous reposer, de vous rétablir, mais avant toute chose vous avez besoin d'écouter ce que votre corps vous dit. Laissez-le vous guider. Certains jours, vous ne voudrez pas sortir du lit, tout simplement parce que vous n'en aurez pas l'énergie. ~ Claude*

L'exercice et une saine alimentation pourront vous aider à vous sentir mieux et à faire face au traitement. Discutez avec votre équipe soignante de ce qu'il vous convient de faire pendant cette période.

Il peut également être bénéfique pour vous de garder un certain contrôle sur ce qui vous entoure; la désorganisation peut accentuer le stress et l'anxiété. Si vous le pouvez, planifiez votre travail ou mettez de l'ordre dans vos finances avant d'entreprendre le traitement. Et n'hésitez pas à demander de l'aide au besoin.

Sachez vous organiser

Le système de soins de santé n'est pas toujours simple, et la gestion des traitements non plus. Vous serez sans doute en contact avec une foule de professionnels ayant chacun un rôle différent à jouer. Vous recevrez toutes sortes de documents et on vous proposera d'innombrables personnes-ressources et adresses de sites Web. Parallèlement, vous aurez à coordonner vos rendez-vous, tests et démarches de suivi et ce, tout en essayant de mener de front vos autres activités.

> CONSEILS

- Conservez tous vos papiers importants au même endroit : dans un dossier, un cartable ou une enveloppe. Prenez soin de ranger ensemble tous les documents qui concernent votre traitement, ses effets secondaires et les médicaments que vous prenez. Si vous le préférez, sauvegardez cette information sous forme électronique dans votre téléphone intelligent ou votre ordinateur. N'importe quel système de classement fera l'affaire, pourvu qu'il vous permette de vous y retrouver facilement.
- Demandez des copies de tous vos dossiers médicaux et résultats d'examens, et apportez-les à tous vos rendez-vous.
- Notez les noms et coordonnées de toutes les personnes qui participent à vos soins, y compris les numéros à composer pour les joindre en soirée, le week-end ou en cas d'urgence.

- Demandez à votre pharmacien de vous imprimer la liste de tous vos médicaments et rangez-la avec vos dossiers médicaux et résultats d'examens.
- Faites des photocopies des documents liés à votre régime d'assurance maladie.

Cela peut vous sembler beaucoup de travail à faire, mais il vous sera très utile d'avoir toute cette information à portée de main lorsque vous aurez des questions ou que vous devrez rencontrer un nouveau membre de votre équipe soignante.

Apprenez à gérer le stress

La maladie et le traitement peuvent engendrer beaucoup de stress. Vous passerez probablement par toute une gamme d'émotions et vous ressentirez sans doute de la fatigue, ce qui vous donnera encore plus de mal à maîtriser vos émotions. Il est important de vous occuper autant de votre santé mentale que de votre santé physique. Si vous vivez du stress, il est essentiel d'obtenir l'aide dont vous avez besoin.

> CONSEILS

- Réfléchissez à ce qui vous fait peur ou vous rend anxieux. Le fait de nommer ce qui vous préoccupe vous aidera sans doute à voir les choses de manière plus calme.
- Tenez un journal et notez-y vos réflexions et vos émotions. Inscrivez également vos pensées positives pour les relire lorsque vous vous sentez déprimé.
- J'ai trouvé très utile de tenir un journal. La méditation et la prière ont aussi joué un rôle important pour moi. ~ Ron
 - Parlez à un thérapeute, un conseiller spirituel ou un travailleur social. Plusieurs trouvent utile de confier leurs émotions à une personne qui a été spécialement formée à l'écoute.
 - Joignez-vous à un groupe d'entraide. Le fait de parler à des gens qui ont déjà eu une expérience de cancer et qui comprennent ce que vous vivez vous aidera à vous sentir moins seul.

- · Faites des choses qui vous plaisent.
- Essayez de faire de l'exercice, de la marche, du vélo, du yoga ou toute autre activité qui vous aide à vous sentir mieux.
- Trouvez des moyens de vous détendre. La méditation, la respiration profonde ou la visualisation sont autant de méthodes pour vous aider à relaxer si vous vous sentez tendu ou accablé, ou même pendant que vous suivez vos traitements.
- Écoutez de la musique ou des audiolivres qui vous apportent une détente, en particulier pendant les séances de traitement.

Si vous éprouvez des symptômes graves de stress et d'anxiété, ou si vous êtes constamment envahi par la tristesse, n'ignorez pas ces émotions qui peuvent être des signes de dépression. Dites à votre équipe soignante ce que vous ressentez, afin qu'on puisse vous apporter de l'aide *avant* que vous soyez complètement dépassé par ce qui vous arrive.

Activités professionnelles et situation financière

Bien des gens s'inquiètent de savoir s'ils pourront continuer à travailler ou à étudier pendant la radiothérapie. Certains le peuvent, mais chaque cas est particulier et il est difficile de prédire, au début du traitement, si vous pourrez ou non poursuivre vos activités professionnelles. Votre capacité dépendra de différents facteurs :

- le type de traitement qui vous est prescrit;
- ses effets secondaires;
- le type de travail que vous faites;
- · votre situation financière.



Pensez d'abord à vous. On est parfois tenté de se dire : « Il faut que je gagne ma vie, ma famille a besoin de mon salaire, ils ne peuvent pas se passer de moi au travail. » Votre santé est plus importante. Mettez le reste en veilleuse. ~ Ron

Travail pendant le traitement

Plusieurs personnes sont en mesure de continuer à travailler à plein temps pendant leur radiothérapie. D'autres travaillent à temps partiel, et d'autres pas du tout. Certains n'ont pas le choix pour des raisons financières. Mais le travail peut aussi aider à conserver son estime de soi et à se sentir utile en tant qu'employé, patron ou collègue (au lieu de se considérer uniquement comme une personne atteinte de cancer). Le contact avec les collègues et leur soutien peuvent également être une source de réconfort et de mieux-être.



J'adore mon travail. Je reçois tellement de témoignages positifs de la part des gens. ~ David

> CONSEILS

- Planifiez vos traitements au début ou à la fin de la journée, selon ce qui vous convient davantage.
- Explorez avec votre employeur les façons possibles de vous faciliter la vie tout en vous permettant de bien faire votre travail : horaire variable, télétravail à domicile ou adaptation de votre horaire de travail. Vous pourriez être surpris de constater à quel point il est facile de trouver un arrangement qui convient à tous tout en permettant de concilier votre charge de travail et votre calendrier de traitement.
- Réduisez vos heures de travail en adoptant un horaire à temps partiel pendant la durée de votre traitement.
- Partagez votre charge de travail. Voyez s'il est possible de confier certaines de vos tâches à des collègues.



Le travail vous garde l'esprit alerte et concentré sur ce qu'il faut faire pour continuer à aller de l'avant. Ça aide à penser à autre chose. ~ Dan

Absence temporaire du travail

Vous devrez peut-être cesser de travailler pour vous permettre de récupérer pendant votre radiothérapie ou après la fin des traitements. Si vous êtes salarié, demandez à votre employeur ou à votre service des ressources humaines si vous avez droit à des congés de maladie ou à des congés sans solde.



Je ne me serais pas vu au travail, je ne voulais pas avoir à me concentrer sur quoi que ce soit. Les gens de mon équipe me disaient sans arrêt : « Ne joue pas au héros ». C'est aussi mon conseil. Ne jouez pas au héros. J'ai choisi de ne pas travailler durant mes traitements de radiothérapie et je suis retourné au travail environ deux semaines après le dernier traitement. Mon employeur a été d'un grand soutien. On finit par comprendre que tout ce qui ce compte, à ce moment précis, c'est soi-même. ~ Claude*

Bien sûr, il peut être angoissant de ne pas savoir à quel moment on retournera au travail. Vous aurez sans doute hâte que votre vie redevienne « normale », mais vous devrez d'abord vous rétablir complètement de la radiothérapie. Il vous faudra peut-être attendre un peu avant de vous sentir prêt à reprendre vos activités. Prenez le temps nécessaire pour décider ce qui vous convient le mieux.

La discrimination est interdite par la loi

Certaines personnes atteintes de cancer ont parfois de la difficulté à continuer de travailler ou à conserver leur emploi lorsqu'elles doivent s'absenter pour suivre un traitement. La loi interdit aux employeurs de traiter les personnes atteintes de cancer différemment des autres employés. Si vous croyez que votre employeur a fait preuve de discrimination à votre égard, communiquez avec la Commission canadienne des droits de la personne en composant le 1 888 214-1090 ou en visitant le site Web de la Commission, www.chrc-ccdp.ca.

Votre situation financière

Que vous décidiez de continuer à travailler ou non, le cancer risque d'avoir des répercussions sur votre situation financière. Vous devrez peut-être payer des frais pour que quelqu'un s'occupe de la maison ou des enfants, ou encore pour obtenir des médicaments ou des traitements qui ne sont pas couverts par votre régime provincial d'assurance maladie. Commencez par vérifier si vous avez droit à des indemnités, en vertu d'un régime privé d'assurance invalidité ou du régime d'assurance médicale de votre employeur. Informez-vous des modalités et conditions de votre régime (ce qui est couvert et ce que vous avez à payer) auprès de votre courtier ou de votre service des ressources humaines. Plusieurs polices d'assurance invalidité prévoient une période d'attente avant le début du versement des indemnités. Vérifiez à quel moment la protection entre en vigueur.

D'autres experts pourraient également s'avérer de bon conseil :

- Votre directeur de compte bancaire, ou encore votre planificateur ou conseiller financier, vous aidera à établir votre budget et à décider si vous devriez hypothéquer votre résidence, retirer des fonds de vos RÉER ou encaisser d'autres investissements.
- Un comptable pourra vous dire quels frais médicaux sont déductibles de votre revenu imposable. Le crédit d'impôt pour frais médicaux et pour personnes handicapées de même que la déduction pour frais de préposé aux soins vous permettent de réclamer le remboursement de plusieurs frais médicaux sur votre déclaration de revenus. Pour en savoir davantage, consultez le site Web de l'Agence du revenu du Canada (www.cra-arc.gc.ca).
- Un travailleur social pourra vous renseigner à propos des programmes d'aide financière offerts dans votre province et des prestations versées par le gouvernement, par exemple les prestations de maladie de l'assurance-emploi et les prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada.

Renseignements sur les services gouvernementaux

Pour obtenir de l'information sur les services gouvernementaux et pour savoir comment en faire la demande, composez le 1 800 0-Canada (1 800 622-6232) ou rendez-vous à www.servicecanada.ca.

Comment obtenir de l'aide

Ne perdez jamais de vue que vous n'êtes pas seul. De nombreuses ressources sont à votre disposition.



J'ai reçu un appui incroyable de la part de parents et d'amis, et même de personnes que je connaissais à peine. ~ David

Certaines de ces ressources se trouvent tout près de vous; ce sont les membres de votre famille, vos amis, vos voisins. Votre équipe soignante pourra vous aiguiller vers d'autres ressources, comme les groupes de soutien ou les personnes qui, comme vous, ont déjà été traitées pour un cancer.



Je venais de m'installer, je n'avais aucune famille à cet endroit. C'était très dur. J'ai fait la rencontre de gens formidables [dans mon groupe], qui sont devenus mes amis pour la vie. ~ Christy

- > **CONSEILS** pour vous faciliter les choses
 - Acceptez l'aide de vos proches. C'est pour eux une façon d'apprivoiser le cancer. Demandez-leur de passer prendre vos médicaments, de faire votre épicerie, de s'occuper des travaux à l'extérieur de la maison, de promener le chien, autrement dit tout ce qui peut vous donner un coup de pouce.
 - La paroisse de votre secteur, une association, une équipe sportive ou un autre groupe communautaire vous offrira peut-être de l'aide. Ne vous faites pas prier pour dire « oui »! Ces gens pourront vous conduire à vos rendez-vous, préparer des repas pour votre famille, ou accompagner vos enfants à leurs activités parascolaires.



J'ai la chance de vivre dans un quartier fantastique. Moins de deux semaines après avoir reçu mon diagnostic, j'ai trouvé dans ma boîte aux lettres un calendrier où étaient inscrits les noms d'une centaine de femmes. J'ai eu droit à trois repas par jour, de septembre à juin. Il y avait tellement de noms qu'aucune n'était inscrite plus de deux fois. ~ Karyn

• Si tout le monde se propose en même temps, demandez à quelqu'un d'autre de coordonner l'aide qui vous est offerte.

 Songez à faire partie d'un groupe d'entraide ou à entrer en contact avec un survivant du cancer. Plusieurs trouvent du réconfort à parler à d'autres personnes qui ont connu des expériences comparables.



On se retrouve en compagnie de gens qui ont tous connu le cancer, qui rient et font des blagues, et qui racontent leur expérience. Tout le monde s'entraide, car on est tous dans le même bateau. ~ Ron

 Si vous avez besoin d'être davantage soutenu, qu'il s'agisse d'aide pratique ou de soutien affectif, renseignez-vous sur les services offerts dans votre communauté auprès de votre équipe soignante. On pourra au besoin vous diriger vers d'autres ressources de l'hôpital, des spécialistes en santé mentale ou d'autres professionnels capables de vous aider.

Vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un?

Nous pouvons vous aider à trouver à proximité de chez vous le soutien dont vous avez besoin. Communiquez avec nous pour trouver des services de counselling professionnel dans votre communauté ou pour connaître les programmes et services qui sont offerts.

Si vous désirez parler avec une personne en mesure de comprendre ce que vous vivez, nous pouvons vous mettre en contact, par téléphone ou en personne, avec un bénévole qualifié qui a connu une expérience semblable à la vôtre. Pour obtenir des précisions :

- Appelez-nous au 1 888 939-3333.
- Consultez la rubrique Soutien/Services de notre site Web, cancer.ca.
- Communiquez avec votre bureau local de la Société canadienne du cancer.

Vous souhaitez des échanges en ligne?

Si vous désirez échanger avec quelqu'un en ligne, joignez-vous à ParlonsCancer.ca, notre communauté en ligne. En plus de discussions, de blogues et de groupes susceptibles de vous intéresser, vous y trouverez des gens bienveillants et du réconfort.

À l'attention du proche aidant

Le cancer ne touche pas que la personne qui en est atteinte. Lorsque la maladie frappe un membre de la famille ou un ami, on peut être appelé à jouer un rôle auquel on n'était pas préparé. Parfois la situation nous dépasse et on ne sait pas trop ce qu'on est censé faire. Si c'est le cas, un dialogue franc et ouvert peut aider.

> **CONSEILS** pour faciliter la communication

- Sachez être à l'écoute. Lorsque la personne atteinte de cancer manifeste le désir de parler, prêtez attention non seulement à ce qu'elle dit, mais aussi au ton de sa voix. Essayez de lire entre les lignes et de comprendre ce qu'elle n'est peut-être pas capable d'exprimer avec des mots.
- Laissez la personne atteinte de cancer prendre les devants. Il n'est pas toujours nécessaire de parler. Le silence aussi a sa place. Parfois seule la présence suffit.
- Exprimez vos émotions. Vous avez le droit de dire des choses comme « Je trouve qu'il est difficile de parler de cela » ou « Je ne sais pas quoi te dire ». Vos besoins, émotions et préoccupations peuvent être différents de ceux de la personne dont vous prenez soin, mais ils ont autant d'importance. Si vous n'êtes pas à l'aise pour parler de certains sujets avec la personne atteinte de cancer, discutez-en plutôt avec quelqu'un d'autre.
- Prenez le temps de rire. Personne ne veut que la maladie soit l'unique sujet de conversation. Il est permis de rire et de profiter de la vie.

En tant qu'aidant, vous pouvez également faire en sorte que votre proche reçoive les meilleurs soins possibles :

- en l'accompagnant lors de ses visites médicales et de ses traitements;
- en l'aidant à noter ses rendez-vous, ses médicaments et leurs effets secondaires;
- en parlant avec son équipe soignante;
- en réunissant l'information nécessaire à la prise de décisions;
- en prenant en note les réponses fournies aux questions.

Il n'est pas rare que les aidants se concentrent tellement sur les besoins de l'autre qu'ils en oublient les leurs. Il est important de ne pas négliger votre propre santé physique et émotive. Pour prodiguer de bons soins, vous devez aussi savoir prendre soin de vous-même.

- > **CONSEILS** pour prendre soin de vous-même
 - Veillez à votre propre santé. Mangez sainement, buvez beaucoup d'eau et accordez-vous un nombre suffisant d'heures de sommeil.
 - Intégrez l'activité physique à votre quotidien. Une simple promenade peut être aussi bénéfique pour l'esprit que pour le corps.
 - Ne mettez pas toute votre vie entre parenthèses. Occupez-vous des choses importantes, mais réservez-vous aussi des moments justes à vous, que ce soit pour lire, prendre un long bain, aller au cinéma. Peu importe l'activité, ce qui compte est de vous faire plaisir.
 - Souvenez-vous que, tout comme la personne qui vous est chère, vous n'êtes pas seul. Il existe aussi des groupes de soutien pour les aidants. Vous pouvez échanger avec d'autres aidants en personne, par téléphone ou en ligne.



Lorsque je commence à avoir des émotions ou des pensées négatives, je me pose la question : « Pourquoi une telle souffrance aujourd'hui? » Je ne devrais pas éprouver de la souffrance puisque j'ignore ce qui va arriver. Je devrais plutôt essayer de profiter de la journée d'aujourd'hui; demain est un autre jour.

~ Sarife, aidante

Plus d'information pour les personnes atteintes de cancer et leurs aidants

Notre brochure intitulée *Faire face au cancer : Un guide à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs aidants* contient d'autres renseignements susceptibles de vous aider.

Après le traitement

Lorsque votre traitement tirera à sa fin, vous aurez sans doute hâte que votre vie reprenne son cours normal. Songez tout de même qu'il faudra du temps pour que votre corps se rétablisse complètement. Certains effets secondaires pourraient se prolonger ou même devenir permanents. Vous risquez aussi de ressentir de la fatigue pendant un certain temps. Ne vous en demandez pas trop durant cette période.



La fin du traitement peut aussi être difficile à vivre sur le plan émotif. Tantôt vous serez soulagé, heureux même de voir que le traitement est derrière vous. Tantôt vous aurez peur de ce qui vous attend et vous vous sentirez seul, n'étant plus en contact régulier avec votre équipe soignante. Toutes ces réactions sont normales.

Bon nombre de gens ont du mal à se remettre en route après avoir été traités pour un cancer. Avec un peu de préparation, il sera beaucoup plus facile pour vous, et pour votre famille, de faire face aux difficultés qui pourraient survenir ou d'apporter les changements qui s'imposent :

- Demandez à votre médecin à quoi vous devez vous attendre après le traitement. Informez-vous des réactions possibles, y compris des effets secondaires à long terme ou permanents.
- Gardez contact avec les gens qui vous sont venus en aide, en particulier ceux qui ont eux-mêmes connu le cancer.
- Joignez-vous à un groupe de soutien. Plusieurs personnes trouvent que cela leur apporte beaucoup à cette étape de leur expérience de cancer.

Informez tous vos soignants de vos antécédents de cancer

Si vous consultez des professionnels de la santé autres que les membres de votre équipe soignante (par exemple dentistes, diététistes ou praticiens de médecine douce), il est important de leur mentionner que vous avez déjà eu un cancer. Cette information peut avoir une influence sur le choix des soins qu'ils vous prodigueront.

Soins de suivi

Lorsque votre traitement sera terminé, vous devrez par la suite subir des examens réguliers, appelés *soins de suivi*. Ces examens vous permettront, à votre équipe soignante et à vous-même, de voir comment votre état évolue et comment vous vous remettez de votre traitement.

Au cours des premières années, les visites de suivi auront lieu à quelques mois d'intervalle. Vous n'aurez plus à rencontrer certains membres de votre équipe soignante, comme votre radiothérapeute. Vous pourriez être suivi par votre oncologue médical un certain temps, jusqu'à ce que votre médecin de famille prenne la relève au moment opportun.

Vous vous demandez comment se déroule une visite de suivi? Le médecin vous examinera, et vous fera peut-être passer certains tests (prises de sang, radiographies, scintigraphies, etc.). Ce sera le moment de lui faire part de vos préoccupations, si vous en avez, ou des symptômes qui vous incommodent. Informez votre médecin :

- de votre état physique et, s'il y a lieu, des difficultés que vous vivez sur le plan émotif;
- de vos craintes ou inquiétudes;
- des nouveaux médicaments que vous avez commencé à prendre depuis votre dernière visite (les médicaments d'ordonnance, mais aussi les produits en vente libre comme les analgésiques, les suppléments nutritifs, les vitamines et les minéraux);
- des traitements à base d'herbes médicinales ou d'autres traitements complémentaires que vous envisagez d'essayer;

- des changements que vous avez apportés ou aimeriez apporter à vos habitudes de vie, par exemple cesser de fumer, faire de l'exercice ou modifier votre alimentation;
- des noms des médecins ou des professionnels spécialisés que vous avez commencé à consulter.

Votre expérience de cancer et votre radiothérapie vous auront peut-être amené à être plus conscient de votre corps et à l'écoute de ce que vous ressentez. Soyez attentif à tout changement physique et n'hésitez pas à poser des questions à votre médecin si quelque chose vous inquiète.

Effets secondaires tardifs et à long terme

Souvent les gens disent qu'ils auraient aimé être davantage au courant des effets secondaires qui les attendaient au terme du traitement. Les effets secondaires qui mettent des semaines, des mois, voire des années à disparaître (ou qui sont permanents) sont appelés *effets à long terme*. D'autres effets secondaires, appelés *effets tardifs*, peuvent commencer à se manifester longtemps après la fin du traitement.



J'aurais aimé en savoir plus à propos des effets prolongés de la radiation. Ça n'aurait pas changé mon état d'esprit, mais le fait de savoir donne un certain pouvoir. Si quelqu'un m'avait dit que ça pouvait entraîner des séquelles physiques à long terme, j'aurais été plus à même de comprendre ce qui m'arrivait. ~ Dan

Les effets secondaires tardifs varient en fonction de la région du corps qui a été irradiée. En voici quelques-uns :

- problèmes de fertilité (si vous avez eu une radiothérapie au bassin);
- problèmes cardiaques (si vous avez eu une radiothérapie au thorax);
- problèmes pulmonaires (si vous avez eu une radiothérapie au thorax);
- modification de la pigmentation;
- changements sur le plan mental ou émotionnel (si vous avez eu une radiothérapie à la tête ou au cou);
- · ostéoporose (perte de la masse osseuse);
- · cancers secondaires.

Votre risque d'avoir des effets secondaires permanents, tardifs ou à long terme dépend du type et du stade du cancer, ainsi que du traitement suivi. Chaque cas est unique; votre organisme réagira au traitement et se rétablira à sa façon.



Quatre ans après le traitement, j'étais en train de faire des travaux de rénovation assez exigeants à l'extérieur, quand je me suis mis à uriner du sang. L'urologue m'a expliqué que des vaisseaux sanguins avaient été affaiblis par la radiation et qu'ils continueraient à se rompre puis à cicatriser, sans qu'on puisse faire quoi que ce soit. Personne ne m'avait dit que je pourrais saigner de la sorte après quatre ans – j'ai eu vraiment peur. ~ Dan

Les effets tardifs ou à long terme des traitements sont parfois aggravés par des problèmes de santé qui existaient déjà au moment du diagnostic de cancer, comme le diabète, l'arthrite ou les problèmes de cœur.

Les membres de votre équipe soignante vous expliqueront à quels effets tardifs ou à long terme vous devriez vous attendre. Ils pourront également collaborer avec les autres professionnels de la santé qui s'occupent de vous pour atténuer les désagréments causés par vos autres problèmes de santé.

Vous aurez peut-être besoin également de soutien affectif. Comme tout autre aspect du cancer, les effets tardifs et à long terme du traitement peuvent déclencher de vives émotions. Vous arriverez à les surmonter en y mettant le temps et la patience qu'il faut; le fait de bénéficier d'un soutien extérieur ne pourra que vous aider à reprendre le dessus.

Plus d'information à propos de la vie après le traitement

Pour de l'information exhaustive sur les effets tardifs et à long terme, et sur la manière de les gérer, consultez cancer.ca.

La brochure intitulée *La vie après un traitement contre le cancer*, qu'on peut consulter aussi grâce au site Web de la Société canadienne du cancer (cancer.ca),

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

Notre Service d'information sur le cancer répond à vos questions.

- Appelez-nous sans frais au 1 888 939-3333 du lundi au vendredi, entre 9 h et 18 h.
- Envoyez-nous un courriel à info@sic.cancer.ca.

Se remettre en route

On entend souvent les personnes qui ont eu un cancer dire que cette expérience les a transformées à jamais. Vous constaterez peut-être que vous n'avez plus les mêmes intérêts et que votre façon de voir la vie a changé.



Ça a été une expérience positive. J'en ressors vraiment grandi; ça m'a apporté une nouvelle maturité. ~ Ron

De leur côté, les proches s'attendent parfois à ce que tout devienne comme avant, du jour au lendemain. Ils ne rendent pas nécessairement compte des répercussions que le cancer et la radiothérapie ont eues sur vous et ils ne réalisent pas qu'il vous faudra du temps pour vous rétablir. Si vous vous sentez à l'aise, confiez-vous à votre famille, vos amis et vos compagnons de travail afin qu'ils comprennent un peu mieux ce que vous vivez. Donnez-vous du temps pour reprendre votre vie normale, peu importe ce que vous considérez comme normal.



J'aurais aimé savoir ce que je sais aujourd'hui, c'est-à-dire que le cancer n'est pas si effrayant. C'est moi qui suis aux commandes de ma vie, pas le cancer. Quand on est informé, bien entouré et pris en charge par un bon système de soins, il est possible de faire la paix avec le cancer si on garde une attitude positive. ~ Ron

Radiothérapie : Guide pratique

Ressources

Société canadienne du cancer

La Société canadienne du cancer mène son combat en faisant tout ce qu'elle peut pour prévenir le cancer, sauver des vies et soutenir les personnes touchées par la maladie.

Tous nos services sont gratuits et confidentiels.

Pour mieux faire face à la radiothérapie

Nos spécialistes en information qualifiés prennent le temps qu'il faut pour répondre à vos questions par téléphone ou par courriel. Si vous désirez obtenir de l'information dans une langue autre que le français, vous pouvez avoir accès aux services d'interprètes. Nous pouvons vous fournir les renseignements dont vous avez besoin sur :



- les façons de maîtriser les effets secondaires;
- les groupes de soutien;
- la vie après le traitement.

Notre localisateur de services à la communauté vous aidera à trouver les services et programmes offerts dans votre région par la Société canadienne du cancer et d'autres organismes.

Nous disposons également de ressources sur bon nombre de sujets liés au cancer, sous forme imprimée ou en ligne. Les publications que voici pourraient notamment vous être utiles :

Soulager la douleur : Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer

Traitements complémentaires : Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer

Faire face au cancer : Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs aidants

La vie après un traitement contre le cancer

Vivre avec un cancer avancé

Remarque : Les titres pourraient changer lors de la réédition de ces brochures.

Parler à quelqu'un qui est déjà passé par là

Si vous êtes touché par le cancer et souhaitez parler à une personne ayant connu une expérience semblable à la vôtre, nous pouvons vous mettre en contact avec un bénévole qualifié qui vous offrira du soutien en personne, par téléphone ou au sein d'un groupe d'entraide.

Si vous désirez échanger en ligne avec quelqu'un, joignez-vous à ParlonsCancer.ca, notre communauté en ligne. En plus de discussions, de blogues et de groupes susceptibles de vous intéresser, vous y trouverez des gens bienveillants et du réconfort.

Pour joindre la Société canadienne du cancer :

- Appelez-nous sans frais au 1 888 939-3333 (ATS : 1 866 786-3934) du lundi au vendredi, entre 9 h et 18 h.
- Envoyez-nous un courriel à info@sic.cancer.ca.
- Visitez notre site Web, cancer.ca.
- Contactez votre bureau local de la Société canadienne du cancer.



Sites Web suggérés

BC Cancer Agency (en anglais)

www.bccancer.bc.ca

Chercher > Cancer treatment

National Cancer Institute (en anglais)

www.cancer.gov

Chercher > Radiation therapy

Macmillan Cancer Support (en anglais)

www.macmillan.org.uk

Chercher > Radiotherapy

Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer

Colombie-Britannique et Yukon

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

Alberta/T.N.-O.

325, Manning Road NE, bureau 200 Calgary, AB T2E 2P5 403 205-3966 info@cancer.ab.ca

Saskatchewan

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

Manitoba

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

Ontario

55, avenue St. Clair Ouest, bureau 500 Toronto, ON M4V 2Y7 416 488-5400

Québec

5151, boul. de l'Assomption Montréal, QC H1T 4A9 514 255-5151 info@sic.cancer.ca

Nouveau-Brunswick

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

Nouvelle-Écosse

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

Île-du-Prince-Édouard

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

Terre-Neuve et Labrador

C. P. 8921
Daffodil Place
70, Ropewalk Lane
St. John's, NL A1B 3R9
709 753-6520
ccs@nl.cancer.ca

Notes			

	naître votre opinion riel à reactionpublications@cancer.ca si vous avez de	S
	suggestions pour nous aider à rendre cette brochur	
plus utile à tous nos le	ecteurs.	_
1		

Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

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



1 888 939-3333 | cancer.ca ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Radiothérapie : Guide pratique*. Société canadienne du cancer, 2012.