

La chimiothérapie



Brochure pour patients

Éditeur

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
RCS Luxembourg G 25

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

Copyright : Fondation Cancer

Photos : iStock

Cette brochure est également disponible en langue allemande, anglaise et portugaise sur commande ou en téléchargement sur cancer.lu.

Scannez-moi pour télécharger la version digitale.



Sommaire

A qui s'adresse cette brochure ?	4
La chimiothérapie parmi les autres traitements	5
Qu'est-ce que la chimiothérapie ?	6
Mode d'action	
La chimiothérapie seule ou en association, à différentes étapes du traitement	
Lignes de traitements	
La chimiothérapie en pratique	11
Fréquence et durée d'administration	
Modes d'administration	
Sécurité à domicile après une chimiothérapie	
Comment savoir si votre traitement est efficace ?	
Quels sont les effets secondaires ?	14
7 précautions à prendre pendant une chimiothérapie	20
En résumé	22
La Fondation Cancer à votre service	24

A qui s'adresse cette brochure ?

Ce document s'adresse avant tout aux personnes confrontées à une chimiothérapie.

Lorsqu'on vous annonce un diagnostic de cancer, de très nombreuses questions et émotions se bousculent. On veut comprendre comment et pourquoi la maladie s'est développée, quels sont les examens et les traitements indispensables, combien de temps ils risquent de durer. On se demande si une guérison est possible, si les traitements permettent de poursuivre une vie normale ou s'il faudra se faire aider. On s'interroge sur le coût de la maladie, sur ce qu'il vaut mieux dire ou ne pas dire à son entourage.

A toutes ces questions et à bien d'autres, des réponses devront être apportées au fur et à mesure qu'elles se posent, au cas par cas, en fonction de l'évolution particulière de chaque patient. Votre médecin jouera à

cet égard un rôle essentiel. Lui seul est en mesure de vous informer avec précision sur l'évolution de votre cas : n'hésitez pas à lui soumettre toutes les questions que vous vous posez.

Cette brochure n'a pas pour objet de tout vous apprendre sur la chimiothérapie. Elle vous donne cependant des informations générales très importantes pour comprendre de quoi il s'agit. Elle peut également vous aider à poser les bonnes questions à votre médecin ou à l'équipe médicale, si vous souhaitez en savoir plus sur votre situation particulière.

N'oubliez pas non plus vos proches. Eux aussi se posent de nombreuses questions. Ce document peut également leur être utile.



La chimiothérapie parmi les autres traitements

Ces dernières années, de nombreux progrès ont été réalisés quant au développement de traitements anti-cancéreux. Voici ci-dessous une vue d'ensemble des différents types de traitements existants et de leurs modes d'action. Elle a pour but de vous permettre de différencier la chimiothérapie des autres traitements dont vous entendrez forcément parler au cours de votre parcours de soin.

Chirurgie

Enlève physiquement la tumeur ou les tissus cancéreux du corps.

Chimiothérapie

Désigne les médicaments détruisant les cellules à croissance rapide, donc en premier lieu les cellules cancéreuses. (à travers tout le corps)

Radiothérapie

Utilise des rayonnements pour détruire localement les cellules cancéreuses ou réduire la taille des tumeurs.

Hormonothérapie

Bloque l'action stimulante des hormones sur la tumeur.

Immunothérapie

Stimule le système immunitaire à reconnaître et attaquer les cellules cancéreuses.

Thérapie ciblée

Cible des éléments spécifiques (récepteurs, enzymes) impliqués dans la croissance des cellules cancéreuses. Elles dépendent donc des caractéristiques du cancer devant être traité.

Après un diagnostic de cancer, l'équipe médicale a pour mission d'établir le **plan de traitement** du patient. Il s'agit d'un plan détaillé qui décrit les étapes et outils à utiliser pour traiter le cancer.

Ce plan de traitement variera en fonction de plusieurs facteurs tels que le type de cancer, le stade de progression ou les objectifs du traitement. Il sera donc spécifique au patient ; il pourra être différent pour deux patients souffrant du même type de cancer.

Dans cette brochure, nous nous intéressons à la chimiothérapie et à ses spécificités. Nous verrons, par exemple, qu'elle peut être utilisée seule ou en combinaison avec d'autres traitements mentionnés ci-dessus.



Qu'est-ce que la chimiothérapie ?

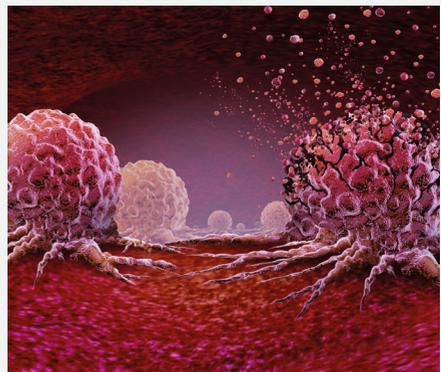
On appelle **chimiothérapie** l'usage de médicaments capables de tuer les cellules cancéreuses en bloquant ou limitant leur prolifération. La chimiothérapie ne désigne donc pas un médicament, mais un mode de fonctionnement utilisé par un large éventail de médicaments.

La chimiothérapie est un traitement qualifié de « **systémique** » ou « général » parce qu'il se répand dans l'ensemble du corps. Il ne cible pas un organe particulier comme la chirurgie ou la radiothérapie. Il a donc la capacité de détruire toute cellule cancéreuse, quelle que soit sa localisation dans l'organisme, qu'elle soit visible ou non par un examen d'imagerie. La chimiothérapie va donc atteindre aussi bien la tumeur d'origine que d'éventuelles métastases (tumeurs secondaires qui se sont installées ailleurs dans le corps).

Mode d'action

Les médicaments de chimiothérapie ciblent **toutes les cellules en train de se multiplier**. Comme les cellules cancéreuses se multiplient intensément, elles sont très sensibles à ces traitements.

Les effets des chimiothérapies ne se limitent malheureusement pas aux cellules cancéreuses. Ils concernent toutes les cellules en prolifération active (comme par exemple celles qui tapissent le tube digestif, régénèrent le sang ou font pousser les poils et cheveux). C'est ce qui explique que leurs effets secondaires les plus fréquents soient la diarrhée, l'anémie et la perte des cheveux (page 14).





La chimiothérapie seule ou en association, à différentes étapes du traitement

Depuis les années 2000, la chimiothérapie traditionnelle a été progressivement complétée par de la radiothérapie, de l'immunothérapie ou des thérapies ciblées. La chimiothérapie peut être utilisée seule ou en combinaison à ces autres traitements.

La chimiothérapie comme seul traitement.

Certains types de cancers répondent bien à un traitement composé uniquement d'un ou plusieurs médicaments chimiothérapeutiques. Dans ces situations, la chimiothérapie permet, à elle seule, d'obtenir des guérisons définitives.

L'utilisation de plusieurs médicaments chimiothérapeutiques est appelée **chimiothérapie combinée** ou polychimiothérapie. Elle repose sur le principe que chaque médicament agit de manière différente pour attaquer les cellules cancéreuses. L'association de plusieurs chimiothérapies permet ainsi d'attaquer la tumeur sous plusieurs angles et d'optimiser les chances de succès.

En effet, les cellules cancéreuses sont souvent très hétérogènes, c'est-à-dire qu'elles peuvent avoir des caractéristiques et des mécanismes de survie différents au sein d'une même tumeur. En combinant plusieurs médicaments, il est possible de neutraliser diverses populations de cellules cancéreuses qui auraient pu échapper à un traitement basé sur un seul médicament.

Une autre raison d'utiliser une chimiothérapie combinée est de prévenir ou retarder l'apparition de résistance. En effet, il peut arriver que la sensibilité des cellules cancéreuses aux chimiothérapies diminue au fil des traitements. En combinant plusieurs agents avec des mécanismes d'action différents, on réduit les probabilités que les cellules survivent et deviennent résistantes à la chimiothérapie utilisée.



La chimiothérapie en association avec d'autres traitements.

Lorsqu'elle est combinée à d'autres traitements, la chimiothérapie peut être administrée avant, pendant ou après les autres traitements.

- **Chimiothérapie néo-adjuvante** : la chimiothérapie est alors administrée **avant** un traitement local par rayons et/ou une opération. L'objectif principal est alors de réduire le volume de la tumeur pour faciliter les traitements ultérieurs, par exemple pour permettre une opération moins mutilante.

- **En combinaison** avec la radiothérapie (**radiochimiothérapie**) pour potentialiser les effets des deux traitements. Ce régime combiné peut-être plus lourd en raison des effets secondaires combinés de la chimiothérapie et des rayons. On a surtout recours à ce traitement pour des tumeurs situées dans la région tête-cou, certains cancers gynécologiques ou génito-urinaires, gastro-intestinaux du poumon ou encore pour certains sarcomes et gliomes. Au Luxembourg, la chimioradiothérapie est uniquement administrée au *Centre François Baclesse*, le *Centre National de Radiothérapie*.
- **Chimiothérapie adjuvante** : une chimiothérapie peut être prescrite **après** une intervention chirurgicale ou une radiothérapie, afin de détruire les cellules cancéreuses qui subsisteraient sur place ou à distance, dont d'éventuelles métastases minuscules et indécélables (micrométastases). Une telle chimiothérapie adjuvante a donc une visée préventive.
- **Chimiothérapie palliative** : la chimiothérapie est parfois donnée non plus dans le but de guérir définitivement le malade, mais bien de freiner le développement du cancer et/ou d'améliorer la qualité de vie. Elle vise alors à réduire les symptômes causés par la maladie. Cela ne signifie pas du tout que ce type de traitement est exclusivement réservé aux personnes en fin de vie. Une chimiothérapie palliative peut être prise pendant plusieurs années.

Lignes de traitements

Parfois, la chimiothérapie va se décliner sous plusieurs **lignes de traitements**, c'est-à-dire en différentes étapes dans le choix et l'administration des médicaments utilisés pour traiter le cancer.

Le premier traitement administré après le diagnostic de cancer est le traitement considéré comme étant le plus efficace pour le type et le stade de cancer diagnostiqué. Cette « première ligne » est choisie en fonction des meilleures données cliniques disponibles, de la localisation et du stade du cancer, ainsi que de la santé générale du patient. Si la première ligne échoue (c'est-à-dire que le cancer continue de progresser malgré le traitement), ou si elle provoque des effets secondaires trop sévères, un traitement de « deuxième ligne » est envisagé. Ce deuxième traitement est choisi en fonction de la réponse du patient à la première ligne et peut utiliser des médicaments différents ou ajustés. Il est possible que plusieurs lignes de traitement de chimiothérapie soient ainsi proposées tout au long du parcours de soin du patient.



Prudence avec les autres médicaments et les compléments alimentaires

La prise de certains autres médicaments peut influencer l'effet des chimiothérapies. Il est donc important de communiquer à votre médecin tous les médicaments que vous prenez, même s'il s'agit « simplement » d'aspirine, de traitement antidouleur, de contraception ou de traitements non conventionnels/médecines douces (homéopathie, phytothérapie, etc.). Idem pour les régimes alimentaires, prise de compléments alimentaires ou vaccination.

Il importe également d'informer les autres prestataires de soins – comme votre dentiste ou autre thérapeute (conventionnel ou non) – que vous recevez des chimiothérapies. Ils pourront ainsi en tenir compte lors de vos soins.



La chimiothérapie en pratique

Fréquence et durée du traitement

La chimiothérapie est appliquée par cycles. Chaque cycle inclut une période de traitement, appelée « cure », et une période de repos permettant au corps de se rétablir. Le nombre de cycles de chimiothérapie et leur fréquence dépendent du type de cancer, des médicaments utilisés et de l'intensité des effets secondaires. Cependant, il faut compter, en moyenne, 3 à 6 mois de traitement minimum, parfois plus en fonction de la réponse ou en cas de cancer métastatique.

Un cycle dure en moyenne 7 à 28 jours, mais cette durée peut varier selon le traitement. Pendant ce cycle, le traitement peut être administré en une seule fois (le premier jour du cycle) ou à plusieurs reprises : quotidiennement, en continu ou encore une fois par semaine.

Entre chaque cycle, la période de récupération permet aux cellules saines de se régénérer, au patient de reprendre des forces. Durant cette période, les médecins vont également pouvoir mesurer l'efficacité du traitement et/ou réaliser des bilans sanguins et autres examens pour vérifier que le traitement est bien supporté par l'organisme.

Une prise de sang sera notamment réalisée avant chaque cycle pour confirmer que le



corps du patient est prêt à recevoir une nouvelle vague de traitement. Si les résultats sont normaux, le traitement de chimiothérapie aura lieu comme prévu.

Dans le cas où les résultats indiquent un problème, le protocole de traitement sera interrompu, le plus souvent momentanément.

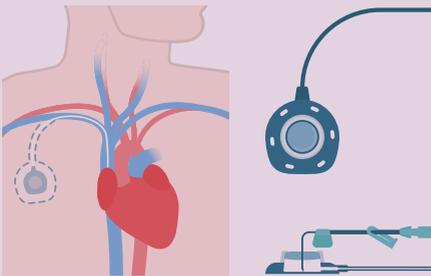
Modes d'administration

En général, une chimiothérapie se donne par **voie intraveineuse**, c'est-à-dire que les médicaments sont injectés dans une veine, à l'aide d'une perfusion « goutte à goutte ». Cette voie d'administration permet au produit d'être parfaitement dosé et d'atteindre rapidement tout l'organisme. Ces perfusions se font généralement à l'hôpital de jour, en « ambulatoire » (la personne vient à l'hôpital pour quelques heures seulement, le temps de recevoir son traitement) ou au cours d'une courte hospitalisation (quelques jours à une semaine).

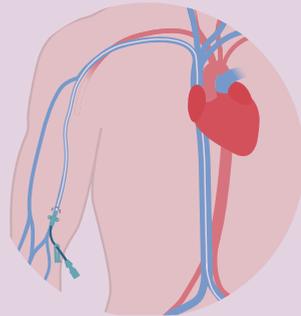
Les voies veineuses centrales

Pour éviter les injections répétées dans les petites veines, dites périphériques, qui sont plus fines, plus fragiles, et qui peuvent s'abîmer et devenir douloureuses, les médecins proposent souvent de placer une voie veineuse centrale. Les deux types les plus courants sont la chambre à cathéter implantable ou PAC d'après la marque « Port-A-Cath® » et la « PICC line ».

Le « **Port-A-Cath®** » est constitué d'une petite chambre d'injection que l'on place sous la peau en-dessous de la clavicule et que l'on relie à une grosse veine. Chaque fois qu'il faut injecter un médicament ou prélever du sang, il suffit de piquer à travers la peau dans la chambre d'injection.



La « **PICC line** » est un cathéter dont une des extrémités est introduite dans une veine dans une grosse veine du cou/thorax (comme le *Port-A-Cath®*) mais dont l'autre extrémité ressort au niveau d'une veine périphérique du bras. Ce système peut être préféré pour des traitements de courtes durées.



Ces dispositifs sont généralement placés sous anesthésie locale et enlevés de la même manière après la fin du traitement. Dans certains cas, comme lorsque le risque de récurrence est élevé, le *Port-A-Cath®* peut être maintenu quelques mois, voire quelques années.

Il peut arriver que la chimiothérapie soit administrée à domicile. Ceci est plus fréquent lorsque la chimiothérapie peut être prise par **voie orale**, c'est-à-dire sous forme de comprimés ou solutions buvables. Ce mode d'administration est moins invasif

pour le patient mais est malgré tout source d'effets secondaires. De plus, tous les médicaments chimiothérapeutiques ne sont pas disponibles sous une forme pouvant être prise oralement.

Dans certaines circonstances spécifiques, une chimiothérapie peut également être administrée **localement** :

- par injection dans l'abdomen, dans la plèvre, dans le liquide céphalo-rachidien (entourant et protégeant notre cerveau), de la vessie...
- dans de très rares cas, par application d'une crème ou gel sur la tumeur ou des lésions cutanées.

La chimiothérapie locale permet de concentrer l'action des médicaments sur la tumeur, tout en réduisant les effets secondaires sur le reste du corps. Cependant, elle n'est pas adaptée

à tous les types de cancers. La chimiothérapie locale est surtout utilisée pour les cancers précoces localisés dans une zone ou un organe spécifique. Ce type de traitement est donc rarissime. Pour les cancers métastatiques (qui se sont propagés à plusieurs endroits), la chimiothérapie par intraveineuse est souvent nécessaire.

Vous ne pouvez pas choisir entre les différents modes d'administration car ils sont spécifiques au traitement et au contexte. N'hésitez cependant pas à questionner votre médecin sur votre traitement et son mode d'administration.

Sécurité à domicile après une chimiothérapie

Après une chimiothérapie, vos fluides corporels (urine, selles, sueur, vomissements, fluides sexuels, etc.) peuvent contenir des résidus toxiques du traitement. Il est donc recommandé d'adopter certaines précautions pour éviter le risque d'exposition de vos proches et soignants. Voici les principales mesures à suivre :

- Fermer le couvercle et tirer la chasse d'eau deux fois après utilisation.
- Uriner en position assise.
- Se laver les mains avec du savon après être allé aux toilettes.

- Nettoyer les éclaboussures avec des lingettes désinfectantes.
- Porter des gants pour manipuler des fluides corporels ou des protections souillées, puis se laver les mains.
- Laver séparément le linge contaminé.
- Utiliser des préservatifs lors des rapports sexuels.

La durée de ces précautions dépend de vos traitements. Votre médecin vous indiquera combien de temps les appliquer.

Comment savoir si votre traitement est efficace ?

Il n'existe pas de réponse simple et immédiate à cette question. Au cours du traitement, l'équipe médicale programmera des évaluations intermédiaires via des examens cliniques, des bilans sanguins, des examens

d'imagerie (scanners, IRM, ...). C'est à la lumière des résultats de ces examens que le médecin pourra confirmer, au cas par cas, que vous répondez bien au traitement.

Quels sont les effets secondaires ?



La chimiothérapie attaque les cellules malignes, mais aussi les cellules normales qui se multiplient rapidement, notamment celles de la moelle osseuse, des muqueuses du tube digestif, des follicules pileux et du système reproducteur. C'est pourquoi la fatigue, l'anémie, le manque de globules blancs, les nausées, les vomissements, les aphtes, la perte des cheveux et le risque d'infertilité sont autant de conséquences possibles du traitement. Ces effets secondaires sont la plupart du temps **transitoires** ; ils vont disparaître progressivement à l'arrêt du traitement.

Précision importante :

Il n'y a pas de lien entre l'efficacité d'une chimiothérapie et la présence ou l'intensité de ses effets secondaires.

De plus, les effets secondaires vont varier fortement d'une personne à l'autre. Certains les ressentiront très fort, alors que d'autres les remarqueront à peine, même si le traitement est identique. Il est donc inutile de comparer vos ressentis ou d'être influencé par le discours d'autres patients.

Les médicaments employés en chimiothérapie sont souvent très agressifs pour la moelle osseuse, lieu où sont fabriqués les composés sanguins. Le traitement va donc avoir un effet plus ou moins important sur la production des globules blancs, des globules rouges et des plaquettes. Il peut ainsi causer une baisse de l'immunité, de l'anémie et/ou des saignements.

Baisse de l'immunité

C'est probablement l'effet secondaire le plus « discret » de la chimiothérapie, mais c'est celui qui inquiète le plus les médecins. Les globules blancs sont les cellules du sang responsables des défenses immunitaires de notre corps. Leur nombre étant réduit à la suite du traitement, la résistance aux infections est souvent diminuée. Pour cette raison, des bilans sanguins sont effectués avant chaque cure pour vérifier que les taux de globules blancs ne soient pas trop bas. Si c'est le cas, le traitement est postposé pour laisser à la moelle le temps de se rétablir.

Dans certains cas, pour limiter ou corriger la baisse des globules blancs, le médecin prescrit des **facteurs de croissance** qui stimulent la moelle osseuse. Ces médicaments sont administrés pendant un à sept jours.

Leur principal effet secondaire est de provoquer un état pseudo-grippal (légère fièvre, mal aux articulations, ...).

Anémie

L'anémie se manifeste par des symptômes tels que la fatigue, la faiblesse ou encore une pâleur. L'anémie provient d'un manque de globules rouges qui sont responsables du transport de l'oxygène dans le corps. L'oxygène est fondamental pour les processus physiologiques. S'il est mal transporté, cela affecte l'ensemble du corps, conduisant à une fatigue physique et mentale importante.

Saignements et ecchymoses

Les plaquettes sanguines sont responsables de la coagulation du sang. Lorsque leur nombre est insuffisant, les mécanismes de formation de caillots sanguins sont compromis. Cela peut conduire à des saignements prolongés ou à la formation d'ecchymoses (bleus) même après de petits traumatismes.

Fatigue

La fatigue liée au cancer se caractérise par sa persistance. Elle peut laisser une sensation d'épuisement total, sur le plan émotionnel, psychique et physique. Cette fatigue a pour origine de nombreux facteurs : l'anémie (voir ci-dessus), l'effet puissant des médicaments sur l'organisme, d'éventuelles douleurs, une dénutrition ou encore le poids psychologique du traitement. Cette grande fatigue culmine d'habitude vers le dixième jour de la cure pour s'améliorer ensuite jusqu'au prochain cycle de thérapie.

Troubles digestifs

Nausées et vomissements - Certains médicaments de chimiothérapie – mais pas tous ! – provoquent des nausées importantes. Il peut arriver également que les nausées soient « anticipatoires ». Dans ce cas, ce n'est pas la chimiothérapie en elle-même qui déclenche ces symptômes, mais plutôt la peur de celle-ci. Ces nausées anticipatoires peuvent être déclenchées par tout ce qui est associé à la chimiothérapie, comme l'hôpital, les perfusions, les odeurs typiques... Des médicaments antiémétiques (contre les nausées et les vomissements) existent et permettent de diminuer fortement cet effet secondaire gênant.

Diarrhées ou constipation – Les traitements par chimiothérapie peuvent agir sur les cellules de votre estomac et de vos intestins, conduisant par exemple à une réduction de l'activité intestinale. Cela peut donc jouer sur la fréquence et la consistance de vos selles et conduire à des épisodes de diarrhées, ou *a contrario* de constipation. Dans les deux cas, ces effets indésirables sont transitoires.

Bouche sèche et aphtes

Certains médicaments de chimiothérapie entraînent une sécheresse de la bouche à l'origine d'inflammations, d'aphtes, de mycoses et parfois, de douleurs ou d'une altération du goût. L'équipe soignante vous proposera probablement des bains de bouche pour prévenir cet effet secondaire désagréable. Si vous constatez des plaies dans votre bouche, parlez-en à votre médecin.

Chute des cheveux

Précisons pour commencer que toutes les chimiothérapies ne font pas nécessairement tomber les cheveux ! Quand il y a chute des cheveux, elle est souvent progressive et commence en général deux à trois semaines après la première perfusion. La perte de cheveux liée à la chimiothérapie n'est pas définitive : les cheveux recommencent à pousser environ six à huit semaines après la fin du traitement. Les poils pubiens peuvent également tomber, tout comme les cils. Ils repoussent également à l'arrêt du traitement.

Le port d'un casque réfrigérant pendant chaque chimiothérapie permet de diminuer la chute des cheveux, avec des résultats variables d'une personne à l'autre et selon le type de chimiothérapie utilisée. Si vous souhaitez y avoir recours, parlez-en à votre médecin avant le début du traitement.



Si votre traitement cause la perte de cheveux et que vous souhaitez porter une perruque, il est conseillé de la choisir avant la chute des cheveux. Si vous avez des cheveux longs, on conseille également de les faire couper de plus en plus court pour vous habituer progressivement à une coiffure courte. L'assurance-maladie intervient dans le remboursement des perruques en cas de cancer, pour un montant forfaitaire. La plupart des assurances complémentaires proposent un complément à ce montant.

Effets sur la sexualité et la fertilité

Les médicaments de chimiothérapie n'influencent pas directement la sexualité. Par contre, leurs effets secondaires, tels que la fatigue et l'anxiété, peuvent s'accompagner d'une perte de désir. Cette baisse d'**activité sexuelle** passagère est variable selon les couples.

La chimiothérapie a, en revanche, des effets persistants sur la **fertilité** :

- **Chez les hommes**, la chimiothérapie peut induire une infertilité transitoire ou définitive. Si vous avez des projets d'enfants, il est donc important d'aborder le sujet au plus vite avec votre oncologue. Il pourra vous conseiller de congeler votre sperme avant le début du traitement, ce qui permettra de pouvoir réaliser une insémination artificielle plus tard.

- **Chez les femmes**, on observe souvent une perturbation des cycles menstruels, voire une interruption totale des règles, qui peut s'accompagner de signes comparables à ceux de la ménopause. Le cycle menstruel peut redevenir normal quelques mois après la fin du traitement, mais après 40 ans, il est également possible que la ménopause s'installe définitivement.

Si vous êtes en âge d'avoir des enfants, il est préférable, par précaution, d'utiliser une contraception. Demandez à votre médecin quelle méthode est la mieux adaptée à votre cas.

En effet, il n'est pas conseillé de commencer une grossesse pendant une chimiothérapie, puisque certains médicaments pourraient causer des malformations congénitales au futur bébé. Toutefois, pendant les deux derniers trimestres de la grossesse, certaines chimiothérapies peuvent être données sans risque majeur pour le bébé.

Enfin, certains traitements risquent de mettre fin définitivement à la possibilité d'avoir des enfants. Si vous entamez un tel traitement et que vous souhaitez avoir des enfants par la suite, parlez-en sans tarder avec votre médecin. En effet, il est aujourd'hui possible de prélever et de congeler des ovocytes ou un fragment d'ovaire pour les réutiliser plus tard.

Les sujets liés à la fertilité doivent impérativement être discutés avec votre médecin avant le début des traitements. Vous pourrez ainsi anticiper les éventuels impacts de la chimiothérapie sur votre capacité à avoir des enfants à l'avenir et d'explorer les options de préservation à votre disposition.

Autres effets secondaires

Les effets secondaires présentés précédemment sont les plus fréquents. D'autres peuvent cependant se manifester :

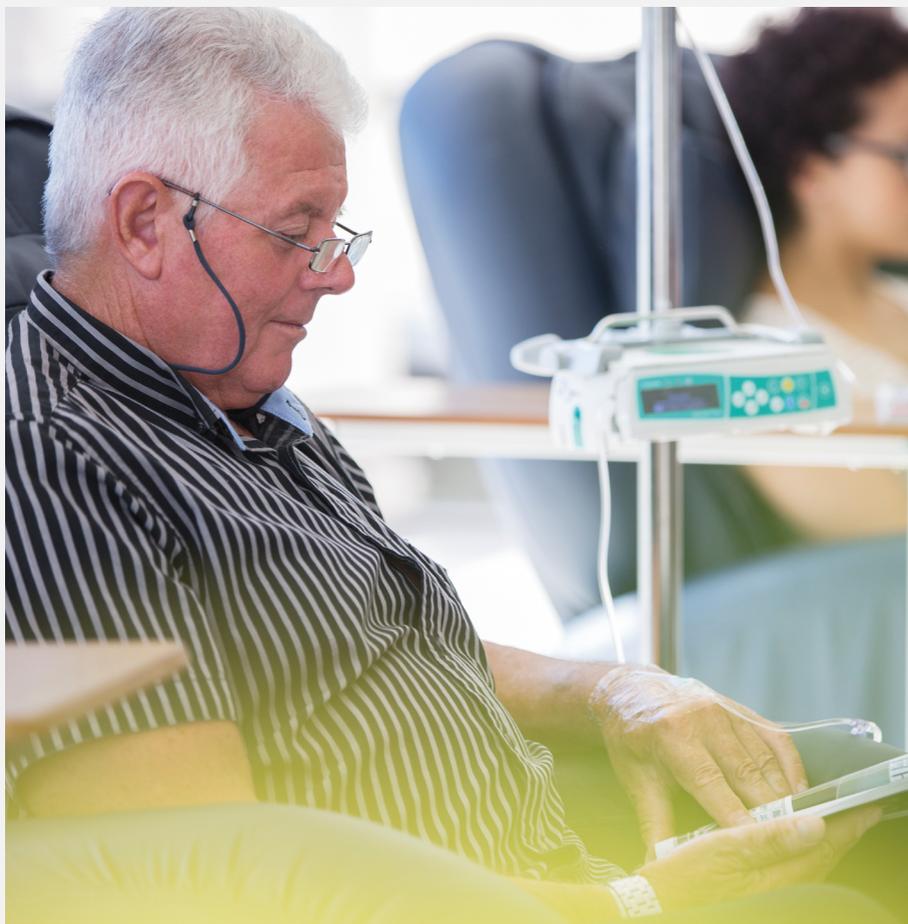
- Altérations de la peau ou sensibilité accrue de la peau aux ultraviolets ;
- Sensation de fourmillement, de brûlure ou de perte de sensibilité aux mains ou aux pieds (par atteinte des nerfs périphériques) ;
- coloration de l'urine ou changement d'odeur ;
- Confusion et problèmes de mémoire ;
- Troubles de la vue et de l'ouïe ;
- Rétention d'eau au niveau de l'abdomen.



Pour plus de détails sur les effets secondaires et leur gestion, consultez la rubrique **Gérer les effets secondaires** sur notre site internet cancer.lu.

Vous y trouverez :

- Des recommandations pour prévenir/réduire les effets secondaires ressentis.
- Des points de vigilance à respecter pour éviter des complications.
- Des questions types à poser à votre médecin en cas d'effets secondaires.



Il est parfois difficile de faire la différence entre un effet secondaire, une infection ou un autre problème urgent. C'est pourquoi il est important de rester attentif à vos symptômes. Si vous ressentez l'un des signaux d'alarmes suivants, nous vous conseillons de consulter votre équipe soignante au plus vite.

Symptômes à signaler au médecin :

Durant l'administration du traitement :

- Douleurs ;
- Gonflement du visage, des lèvres, de la langue, sensation d'étouffement.

Dans les jours suivants le traitement :

- Fièvre (température supérieure à 38°C), avec ou sans frissons ;
- Apparition spontanée d'ecchymoses (bleus), qui ne sont pas dues à une chute ou au fait de s'être cogné ;
- Diarrhée associée à un signe de gravité tel que fièvre, sang dans les selles ou vomissements importants.

Si persistance :

- Vomissements empêchant de s'hydrater ;
- Diarrhées importantes durant plus de sept jours ;
- Douleurs et aphtes dans la bouche empêchant l'alimentation ;
- Tout autre nouveau symptôme susceptible d'avoir un lien avec le traitement, au sujet duquel votre médecin vous aurait mis en garde ou qui vous inquiète.



7 précautions à prendre pendant une chimiothérapie

Si vous suivez actuellement une chimiothérapie, voici sept recommandations visant à prévenir les effets indésirables et à optimiser votre bien-être lors de votre traitement de chimiothérapie.

1. Ne commencez pas à prendre de nouveaux médicaments ou suppléments sans avis médical

Bien que les compléments alimentaires puissent être recommandés par votre médecin, évitez d'initier vous-même tout traitement supplémentaire sans avis médical au préalable.

Certains produits, tels que l'huile de CBD, les suppléments à base de plantes et même la mélatonine, peuvent potentiellement interagir avec d'autres médicaments, dont votre chimiothérapie. Cela pourrait les rendre moins efficaces ou même dangereux. Il est donc très important de discuter avec votre oncologue de tout ce que vous envisagez de prendre.

2. Évitez les aliments aggravant les effets secondaires de votre traitement

Les aliments épicés et acides peuvent aggraver les lésions buccales, parfois engendrées par la chimiothérapie. Il est donc préférable d'éviter ces types d'aliments.

Le pamplemousse, en particulier, doit être banni de votre alimentation en raison de son interaction potentielle avec certains médicaments.

Les boissons froides et glacées comme les smoothies et les sorbets peuvent être inconfortables en cas de sensibilité au froid liée à votre traitement. À éviter donc.



3. Soyez vigilants à votre consommation d'aliments crus

La consommation de légumes et de fruits non cuits est autorisée, à condition qu'ils soient lavés. Mais si vous suivez une chimiothérapie intensive, comme pour une leucémie ou un lymphome, ou si vous êtes en attente d'une greffe, on peut vous recommander d'éviter la viande ou les fruits de mer crus tels que les sushis, les huîtres ou les steaks saignants. Ces aliments augmentent vos risques de contracter une infection, donc si votre système immunitaire est très affaibli pour votre traitement, ils sont à éviter.

4. Ne buvez pas d'alcool

Évitez la consommation d'alcool avant, pendant et après la chimio. Mieux vaut ne pas trop solliciter le foie, car l'alcool est métabolisé par le foie, comme de nombreux médicaments de chimiothérapie. L'alcool provoque également une déshydratation et peut aggraver les nausées.

5. Limitez l'exposition aux UV

Certains agents de chimiothérapie augmentent la sensibilité aux rayons UV. Vous pouvez donc être plus sensibles aux coups de soleil. Utilisez une protection solaire élevée (vêtements et crème solaire), limitez le temps passé à l'extérieur pendant la journée, et évitez absolument les solariums.

6. Ne fréquentez pas les foules

Étant donné que la chimiothérapie peut affaiblir le système immunitaire, minimisez les risques d'infections en évitant les foules. Pratiquez aussi une hygiène des mains rigoureuse pour réduire les risques d'infection.

7. Maintenez une activité physique appropriée

Les causes de la fatigue ressentie durant une chimiothérapie sont multiples. L'inactivité est l'une d'entre elles. Pratiquer une activité physique est donc recommandée. La Fondation Cancer propose un programme d'activités physiques adaptées aux personnes en cours de traitement, ou en post-traitement. Pour plus d'information à ce sujet, consultez notre site internet cancer.lu.



En résumé

Cette brochure n'a probablement pas, et de loin, répondu à toutes les questions que vous vous posez ou que vous vous poserez au fil de l'évolution de votre maladie. C'est tout à fait normal ; aucun écrit ne peut remplacer un dialogue en face à face avec un professionnel. Durant votre parcours, vous allez en rencontrer un grand nombre : médecins, infirmières, psychologues,...

N'hésitez jamais à les interroger et, si nécessaire, à répéter vos questions jusqu'à obtenir une réponse compréhensible. Il est vraiment important de construire un véritable dialogue avec eux. Cela vous permettra de prendre les décisions qui s'imposent, d'un commun accord et en toute confiance.

Ne négligez pas votre santé mentale

La chimiothérapie, comme les autres traitements pour le cancer, peut également avoir un impact émotionnel important, rendant le soutien psychologique indispensable. Vous pourriez faire face à des peurs, de l'anxiété et parfois à une dépression liée aux effets secondaires ou à l'altération de votre image. Un suivi psychologique peut vous aider à mieux gérer vos émotions, à maintenir votre motivation et à vous investir pleinement dans votre traitement.

Si vous éprouvez des difficultés, ne les gardez donc pas pour vous. Parlez-en à un proche, à un membre de l'équipe soignante ou à un psychologue. Sachez que vous avez la possibilité de recevoir gratuitement un soutien psychologique en milieu hospitalier. La Fondation Cancer propose également un large éventail de services gratuits au patient et à ses proches.

La Fondation Cancer à votre service

Nous sommes là pour vous aider

Pour mieux faire face à la maladie, l'équipe du service psycho-social de la Fondation Cancer vous offre un soutien psycho-oncologique et social, ainsi que des aides pratiques pour traverser la maladie. L'équipe se compose de psychologues diplômés, formés en psycho-oncologie et en psychothérapie et d'une assistante d'hygiène sociale. L'offre est complétée par divers soins de support. Elle est gratuite pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches.

Les consultations

Nos consultations sont personnalisées. Bénéficiez de conseils et de soutien à l'aide de :

- consultations psycho-oncologiques
- consultations en onco-sexologie
- consultations en onco-esthétique
- réhabilitation cognitive
- consultations en onco-nutrition

Les consultations psycho-oncologiques peuvent se faire en allemand, anglais, espagnol, français, grec, luxembourgeois et portugais dans les locaux de la Fondation Cancer ou par visio-conférence.

Les aides pratiques

- Conseils pour des questions sociales et pratiques
- Aides financières
- Aides familiales
- Brochures pour patients

Les groupes et activités pour patients

- Groupes de parole
- Groupes de relaxation
- Groupes de sports
- Groupes de développement personnel
- Groupe d'entraide pour patients atteints de cancer de la prostate
- Webinaires psycho-éducatifs

Toutes nos offres sont gratuites.



La Fondation Cancer, pour vous, avec vous, grâce à vous.

Fondée en 1994 au Luxembourg, la Fondation Cancer œuvre inlassablement depuis plus de 30 ans dans le domaine de la lutte contre le cancer. A côté de l'information axée sur la prévention, le dépistage et la vie avec un cancer, une de ses missions consiste à aider les patients et leurs proches. Financer des projets de recherche sur le cancer constitue le troisième volet des missions de la Fondation Cancer qui organise chaque année le grand événement de solidarité *Relais pour la Vie*. Toutes ces missions sont possibles grâce à la générosité de nos donateurs.

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux :



@fondationcancer



@relaispurlavieluxembourg



@fondationcancerluxembourg



@relaispurlavieluxembourg



Fondation Cancer Luxembourg



Fondation Cancer



Scannez moi
cancer.lu



Cette brochure vous a été remise grâce à la générosité des donateurs de la Fondation Cancer. Chacun peut, si le cœur lui en dit, soutenir les initiatives de la Fondation Cancer en faisant un don fiscalement déductible au :

CCPL LU92 1111 0002 8288 0000



La Fondation Cancer,
pour vous, avec vous,
grâce à vous.



209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu