




INFOS
PATIENTS

VOTRE CHIMIOTHÉRAPIE

GUSTAVE/
ROUSSY—
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS

SOMMAIRE

- p.3 Édito
- p.4 Introduction
- p.5 Contacts en cas de problèmes
- p.6 Qu'est-ce que la chimiothérapie ?
- p.7 Comment agit la chimiothérapie ?
- p.8 Comment est administré le traitement par chimiothérapie ?
- p.10 La planification de votre traitement
- p.11 L'alimentation
- p.12 L'hygiène buccale
- p.14 Les effets secondaires possibles de la chimiothérapie
 - p.15 • *la chute des cheveux*
 - p.18 • *les nausées, les vomissements*
 - p.20 • *la diarrhée*
 - p.21 • *la constipation*
 - p.22 • *les modifications cutanées*
 - p.24 • *la moelle osseuse et les globules*
 - p.26 • *la fièvre et l'infection*
 - p.28 • *la fatigue*
 - p.30 • *la douleur*
 - p.31 • *le système urinaire*
 - p.32 • *le système cardio-respiratoire*
 - p.33 • *l'appareil auditif*
 - p.34 • *le système nerveux*
 - p.36 • *la vie sexuelle*
- p.38 La recherche et les études cliniques
- p.40 Comment maintenir, améliorer votre qualité de vie
- p.42 Glossaire
- p.44 Pour vous accompagner
- p.46 Votre plan de traitement
- p.48 • *effet secondaires éventuels*
- p.50 • *grille des symptômes*



L'annonce d'un diagnostic de cancer entraîne inévitablement, pour la personne qui le reçoit, un bouleversement. Les différents membres de l'équipe soignante médecins, infirmières, psychologues, assistants sociaux, diététiciennes, tiennent compte de ce bouleversement subi, de votre appréhension, et vont vous accompagner tout au long de votre parcours thérapeutique.

L'information donnée par l'équipe soignante est destinée à vous éclairer sur votre état de santé, accroître votre confort, votre confiance et vous aider à vous impliquer dans vos soins. Les soignants sont conscients de l'importance d'une information claire et concrète et seront à votre disposition quotidiennement pour vous écouter, vous expliquer les phases de votre traitement et vous conseiller.

Ce guide d'accompagnement des patients expose méthodiquement et avec précision les effets indésirables des traitements.

Il ne banalise pas ni ne dramatise, mais annonce clairement ce qu'il faut savoir et ce qu'il faut signaler au médecin. Il indique les mesures que vous devrez prendre pour minimiser les inconvénients de votre traitement.

Ce guide a été réalisé par un groupe d'infirmiers et d'infirmières, avec la participation d'un médecin, d'une psychologue et d'une diététicienne. Il a été validé par de nombreux patients et leurs familles.

Nous souhaitons vivement que ce livret vienne dorénavant compléter les informations que vous avez reçues aussi bien en hospitalisation qu'en ambulatoire.

INTRODUCTION

Ce livret a été réalisé pour :

- / Renforcer l'information que vous avez reçue lors de votre entretien avec l'infirmière.
- / Faciliter une meilleure communication entre vous et le personnel soignant de Gustave Roussy, qui vous accompagnera tout au long de votre traitement.
- / Vous aider, ainsi que vos proches, grâce à des conseils simples et concrets, à mieux appréhender le traitement et ses conséquences. La présentation par thème vous permet de sélectionner facilement les chapitres qui vous intéressent.

Votre plan de traitement

A la **page 46**, vous trouverez votre plan de traitement. Après un enseignement préalable, l'infirmière du service ayant assuré votre consultation y notera les médicaments utilisés dans votre protocole ainsi que les effets secondaires éventuels susceptibles de survenir **page 48**.

La grille des symptômes **page 50** sera remplie par vos soins afin de permettre à votre médecin-chimiothérapeute d'évaluer votre tolérance au traitement entre deux cycles. Le recueil de ces informations lui permettra, si nécessaire, d'adapter votre traitement.

N'oubliez pas de montrer la grille des symptômes à votre médecin à chaque consultation.

Le fait que vous puissiez reconnaître, surveiller et prendre en charge les effets secondaires de votre traitement, contribue à améliorer votre bien être au quotidien.

Néanmoins si vous avez des questions spécifiques concernant votre traitement, n'hésitez pas à demander les informations ou explications supplémentaires à votre médecin ou à votre infirmière.

En cas de problème,
vous pouvez contacter le service qui assure votre traitement :

/ En semaine, de 8 h à 18 h

- Si vous êtes traité à l'Hôpital de jour
L'infirmière intercure : Tél. : **01 42 11 48 51**
- Si vous êtes traité en hospitalisation
Le médecin :.....
Le cadre de santé :.....
La secrétaire :.....
Les infirmières :.....
- **Après 18h, le week-end et jours fériés**
Appelez le standard, accessible 24h/24
Tél. : **01 42 11 42 11**
qui vous mettra en relation avec le médecin de garde.

SERVICE D'ACCUEIL MEDICAL NON PROGRAMME

- **Ce service est réservé aux patients pris en charge à Gustave Roussy.** Il ne traite que les symptômes urgents liés à votre pathologie oncologique. **Il est ouvert 24h/24h, 7 jours/7.** Il est constitué d'une unité de consultations (6 salles) et d'une unité d'hospitalisation (6 lits de courte durée).
- **En cas de problème, contactez votre médecin traitant ou le secrétariat de votre médecin référent à Gustave Roussy,** qui pourront éventuellement décider de vous orienter vers ce service.
- **Vous devez systématiquement appeler** au **01 42 11 50 00**, avant votre venue.

QU'EST-CE QUE LA CHIMIOTHÉRAPIE ?

La chimiothérapie est un traitement médicamenteux qui a pour but de détruire les cellules cancéreuses à l'origine de votre maladie.

La nature du traitement que vous allez recevoir dépendra de plusieurs facteurs : d'une part du type de tumeur, de sa localisation et du stade de développement des cellules cancéreuses, d'autre part de votre âge, de votre état général de santé, de vos antécédents médicaux.

Votre traitement par chimiothérapie (votre protocole thérapeutique) peut comporter un seul ou plusieurs médicaments.

La chimiothérapie peut être associée à d'autres moyens de traitements tels que la chirurgie, la radiothérapie, l'immunothérapie ou l'hormonothérapie. La séquence et l'association de ces traite-

ments varient d'un patient à un autre et sont déterminées par les besoins individuels de chaque patient, afin d'optimiser les résultats.

Votre traitement a été conçu pour vous, et en fonction de vos besoins spécifiques. Si vous prenez un autre traitement, par exemple de l'aspirine, un anticoagulant, un contraceptif, un traitement hormonal, un antidépresseur, il est très important de le signaler à votre chimiothérapeute. Par ailleurs, si vous avez besoin d'une vaccination, parlez-en d'abord avec votre médecin.

Ne restez pas avec des interrogations ou des inquiétudes. Si vous avez besoin d'informations complémentaires concernant votre maladie ou votre traitement, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou à l'infirmière.

Fabrication de la chimiothérapie



COMMENT AGIT LA CHIMIOTHÉRAPIE ?

Le cancer est un dérèglement de certaines cellules de votre corps. Habituellement, les cellules de l'organisme se multiplient d'une façon ordonnée et selon des systèmes de régulation précis.

Les cellules cancéreuses, en revanche, se multiplient indéfiniment et à un rythme très rapide.

Cette multiplication incontrôlée (la prolifération) aboutit à l'accumulation de nombreuses cellules tumorales indifférentes aux systèmes normaux de régulation. Ces cellules forment alors une masse (une tumeur) qui se disperse dans l'organisme comme dans le cas de la leucémie.

Parfois, quelques cellules se détachent de la tumeur et sont transportées par le sang ou par la lymphe, vers d'autres organes. Elles peuvent alors y reproduire d'autres tumeurs identiques à la première (métastases).

La chimiothérapie agit en détruisant les cellules tumorales ou en freinant leur capacité à se diviser et à se multiplier. La chimiothérapie n'agit pas que sur les cellules qui se divisent rapidement. Elle peut donc aussi toucher les cellules saines à reproduction rapide, provoquant ainsi des effets secondaires : les cellules les plus souvent touchées étant celles du système pileux

(les cheveux), de l'intérieur de la bouche, de la gorge et de l'intestin (la muqueuse) et les cellules sanguines.



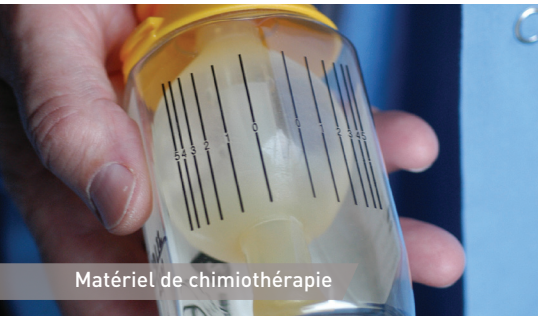
Enseignement sur le traitement et les effets

Néanmoins, ces cellules se régénèrent rapidement. La plupart des effets secondaires sont donc temporaires et réversibles. Ils disparaissent progressivement, une fois le traitement terminé.

Lors de votre 1^{re} cure de chimiothérapie, une infirmière vous informera en détail sur votre traitement et ses effets secondaires aux décours d'une consultation.

COMMENT EST ADMINISTRÉ LE TRAITEMENT PAR CHIMIOTHÉRAPIE ?

La chimiothérapie peut être administrée de plusieurs façons, selon les médicaments utilisés, la fréquence et la durée du traitement.



Matériel de chimiothérapie

LA VOIE ORALE

Les médicaments pris par la bouche sont absorbés dans l'estomac et l'intestin, et ensuite transportés dans le sang vers les diverses régions de l'organisme pour atteindre les cellules tumorales.

Faites-vous préciser par votre médecin les modalités de prise de vos médicaments (le ou les horaires, pendant ou en dehors du repas). Si pour une raison quelconque (nausées, vomissements, maladie digestive) vous n'avez pas pu prendre vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits, signalez-le à votre médecin ou à votre infirmière sans délai.

L'INJECTION INTRAVEINEUSE

Cette voie permet la diffusion rapide des médicaments dans tout l'organisme. La chimiothérapie est injectée directement

dans une veine périphérique ou centrale par une perfusion. Si vous ressentez une douleur ou des picotements au niveau de la veine ou si vous constatez une rougeur ou une bosse (induration), alertez immédiatement votre infirmière.

LES POMPES, LES INFUSEURS, LES POUSSE-SERINGUES

Les infuseurs, les pompes PCA (Perfusion Continue Ambulatoire) sont de plus en plus utilisés pour l'administration de la chimiothérapie.

Ces méthodes permettent d'injecter la chimiothérapie en perfusion continue et à un débit constant sur une période donnée (quelques jours à quelques semaines).

Ces pompes, peu encombrantes, vous permettent de vous déplacer facilement et, parfois, de poursuivre votre traitement à domicile accompagné d'une surveillance infirmière. Il existe une grande variété de pompes.

À votre sortie de l'hôpital, votre infirmière vous donnera des informations concernant votre pompe, les précautions à prendre, ainsi qu'un numéro de téléphone où vous pourrez nous contacter en cas de besoin.

L'INJECTION INTRAMUSCULAIRE

Un petit nombre de produits de chimiothérapie peut être administré par injection intramusculaire.

L'application d'une crème anesthésique locale 1 à 2 h avant l'injection peut être conseillée par votre médecin pour diminuer la douleur du geste.

En cas de douleur locale persistante, massez doucement le site d'injection. En cas d'apparition d'un bleu (ecchymose), appliquez des compresses alcoolisées ou une pommade anti-inflammatoire adaptée.

IDENTITOVIGILANCE

Au cours de vos venues, les professionnels de santé vous demanderont régulièrement de décliner votre identité.

Cela fait partie du processus obligatoire pour la qualité des soins.

Nous vous demandons de bien respecter cette étape.

LES AUTRES VOIES D'ADMINISTRATION DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Dans certains cas, la chimiothérapie peut être administrée directement dans la tumeur ou dans une cavité de l'organisme. Ainsi on peut être amené à injecter la chimiothérapie dans :

- / le liquide céphalo-rachidien (injection appelée intrathécale),
- / la cavité abdominale (injection appelée intrapéritonéale),
- / la plèvre (injection appelée intrapleurale),
- / ou par voie artérielle (injection intra artérielle hépatique par exemple).



LA PLANIFICATION DE VOTRE TRAITEMENT

La fréquence et la durée du traitement dépendent du type de chimiothérapie (votre protocole thérapeutique), de la réponse tumorale au traitement et de votre tolérance aux effets secondaires éventuels (en particulier les effets du traitement sur vos cellules sanguines).



Planification de votre traitement

Durant votre chimiothérapie vous avez un calendrier bien précis à respecter, alternant un ou plusieurs traitements avec une période de repos, ceci pour permettre à votre organisme de récupérer des effets secondaires éventuels.

Ce calendrier pourra être modifié par votre médecin pour les raisons citées ci-dessus.

Occasionnellement, si vous avez une obligation sociale ou familiale importante, il est parfois possible, avec l'accord de votre chimiothérapeute, de reporter votre traitement de quelques

jours. Si vous souhaitez partir en vacances, votre traitement pourra éventuellement être délégué à un centre de soins de proximité.

Pendant votre chimiothérapie, votre médecin a besoin d'évaluer régulièrement les effets du traitement sur votre organisme et votre tumeur. Ainsi, il vous prescrira régulièrement, surtout avant chaque cycle de chimiothérapie, des examens sanguins, et au besoin des examens complémentaires tels que des radiographies, une échographie, un scanner ou une IRM...

LA CHIMIOTHÉRAPIE PEUT ÊTRE ADMINISTRÉE

- /à l'Hôpital de jour (traitement de quelques heures).
- /à votre domicile, par une infirmière qualifiée et sous la surveillance de votre médecin traitant.
- /en hospitalisation (traitement sur un ou plusieurs jours).

Des effets secondaires de la chimiothérapie peuvent provoquer un manque d'appétit, des nausées, une mucite, de la constipation, de la diarrhée, une altération du goût.

Une alimentation adaptée peut vous aider à mieux contrôler certains effets secondaires de la chimiothérapie, maintenir votre poids et diminuer la fatigue.

QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE ALIMENTATION

/ Buvez au moins 2 litres par jour, constitués d'eaux minérales, de Coca Cola®, de potages, de jus de fruits. Une grande variété de boissons hypercaloriques et hyperprotidiques existent dans le commerce et peuvent être achetées en pharmacie.

Vous pouvez obtenir des conseils adaptés et personnalisés auprès de la diététicienne lors de votre traitement.

- / Prenez un petit déjeuner copieux.
- / Fractionnez vos repas.
- / Gardez à portée de main des petites collations.
- / Quand vous cuisinez, vous pouvez préparer plusieurs repas à la fois et garder ou congeler une partie pour la consommer quand vous êtes fatigué. Des plats cuisinés ou congelés peuvent vous faire gagner du temps et diminuer votre fatigue les jours qui suivent un traitement.
- / Des aromates, les herbes pourront augmenter le goût des plats et stimuler l'appétit.

LES JOURS DE TRAITEMENT

/ Prenez un repas léger, froid ou tiède, pour limiter les odeurs.

/ Reposez-vous un peu après le repas.

LORS DE L'APLASIE (Polynucléaires < 500)

Il faut éviter :

- / les crustacés,
- / le lait cru et fromages au lait cru,
- / les œufs crus,
- / les charcuteries à la coupe,
- / les pâtisseries à la crème.

Peuvent être consommés crus :

- / les légumes crus qui s'épluchent et préparés sur le moment.
- / les fruits que l'on épluche ; tous les autres doivent être cuits.

Veillez à l'hygiène du stockage des aliments (réfrigérateur, placard fermé). Surveillez régulièrement votre poids.

En cas d'une perte rapide de 2 kilos ou plus, informez votre médecin et prenez contact avec la diététicienne de l'hôpital.

Vous trouverez d'autres conseils sous les rubriques «nausées» **page 18** et «hygiène buccale» **page 12**.

Certains produits de chimiothérapie peuvent entraîner une sécheresse buccale, voire des ulcérations de la bouche, de la langue ou de la gorge, et parfois même des douleurs et/ou une altération du goût. Par ailleurs la baisse du nombre de globules blancs, une aplasie prolongée, peuvent également vous rendre plus sensible aux infections buccales.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

/ Avant de commencer tout traitement pour votre maladie, assurez-vous que vous n'avez pas besoin de soins dentaires. Une remise en état bucco-dentaire est indispensable avant toute chimiothérapie.

/ N'oubliez pas d'informer votre dentiste que vous êtes traité par chimiothérapie. Selon le type de soins une couverture antibiotique pourra vous être prescrite.

Y A-T-IL DES SOINS DE BOUCHE PARTICULIERS ?

Une bonne hygiène buccale est indispensable afin d'éviter la survenue de caries ou d'infections en cours de traitement.

/ Brossez vos dents régulièrement matin et soir et après chaque repas avec une brosse à dents souple.

/ Utilisez des petites brosses interdentaires pour faciliter le nettoyage des interstices dentaires si cela ne vous fait pas saigner.

/ Rincez ensuite votre bouche, 4 à 6 fois par jour, en utilisant le bain de bouche qui vous a été prescrit ou la préparation suivante : 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium (alimentaire) + 1 litre d'eau minérale. Cette préparation doit être renouvelée chaque jour.



Remise en état Bucco-dentaire

/ Si, en cours de traitement, vous avez un problème dentaire, parlez-en d'abord à votre médecin ou votre infirmière. Ils vous conseilleront sur le moment le plus opportun pour faire les soins.

Évitez les bains de bouche vendus dans le commerce contenant de l'alcool car ils dessèchent la muqueuse.

Si vous avez un appareil dentaire, prenez soin de le nettoyer matin et soir et après chaque repas. Enlevez-le la nuit avant votre dernier bain de bouche.

Tous les matins, après avoir brossé vos dents et rincé votre bouche, inspectez votre bouche à l'aide d'une lampe de poche.

SI VOUS AVEZ UN OU PLUSIEURS DES SYMPTÔMES SUIVANTS, SIGNALEZ-LES À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE INFIRMIÈRE LE PLUS TÔT POSSIBLE :

- / des ulcérations ou des aphtes,
- / des plaques blanches qui ne disparaissent pas au rinçage,
- / des douleurs,
- / des difficultés pour avaler ou pour mâcher,
- / un saignement excessif des gencives.

“Votre médecin vous prescrira des bains de bouche adaptés à votre cas.”

QUELQUES CONSEILS EN CAS DE SÉCHERESSE BUCCALE OU DE DIFFICULTÉS À AVALER OU À MÂCHER

- / Buvez beaucoup, au moins 2 litres par jour (eaux minérales, thé, tisanes, Cola).
- / Sucez des glaçons, de la glace pilée, des glaces à l'eau, des sorbets, des bonbons à la menthe ou mâchez du chewing-gum.
- / Évitez les boissons alcoolisées, les aliments acides, épicés, secs, croquants et/ou durs.
- / Préférez les aliments moelleux ou mixés.
- / Évitez de fumer.
- / En cas de sécheresse ou fissures des lèvres, nourrissez et hydratez vos lèvres en appliquant un lubrifiant gras (cold cream, lanoline, vaseline) ou un stick labial.

LES EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Personne ne ressent les mêmes effets secondaires de la chimiothérapie.

Le type et l'intensité des effets indésirables varient selon le protocole, la toxicité des produits utilisés et les réactions individuelles de chacun.

Vous trouverez dans les pages suivantes des informations concernant les effets secondaires les plus fréquents ainsi que quelques suggestions pour prévenir ou contrôler les effets indésirables éventuels.

Il est important de rappeler que presque tous les effets indésirables sont temporaires et disparaissent progressivement à l'arrêt du traitement.

Par ailleurs, sachez qu'une absence d'effets secondaires ne signifie pas que votre traitement est inefficace.



Équipe médicale de chimiothérapie



LA CHUTE DES CHEVEUX

La chute des cheveux ou alopecie (souvent aussi des sourcils, des cils et du système pileux du corps) est un effet secondaire de la chimiothérapie qui modifie l'image corporelle.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

/ Tous les produits de chimiothérapie n'entraînent pas une chute des cheveux. Votre médecin ou votre infirmière vous informera si votre traitement est susceptible de provoquer une chute de cheveux ou non.

/ La chute des cheveux se produit environ 2 à 3 semaines après le début du traitement. Son importance dépend du type de médicament ou de l'association des médicaments employés, des dosages, du nombre de cycles, de la qualité de vos cheveux et de votre âge.

/ La perte des cheveux est temporaire et les cheveux recommencent à pousser environ 6 à 8 semaines

après la fin du traitement. Il se peut que vous remarquiez un changement dans le couleur et la texture de vos cheveux par la suite. Ils sont souvent plus beaux qu'avant !

QUELQUES CONSEILS POUR MINIMISER LE RISQUE DE CHUTE DES CHEVEUX

/ Coupez vos cheveux courts avant le début de votre traitement.

/ Utilisez un shampoing doux (par exemple, un shampoing pour bébés) et une crème démêlante.

/ Utilisez un peigne à larges dents ou une brosse souple.



/ Évitez les colorations, surtout à base d'ammoniaque, les permanentes, les bigoudis, les bigoudis chauffants, les nattes...

/ Si possible laissez sécher vos cheveux à l'air libre. Si vous utilisez un séchoir, mettez-le sur **froid**.

/ Enfin, selon le type de pathologie et votre protocole de chimiothérapie, votre médecin pourra vous proposer le port d'un casque réfrigérant lors de la perfusion de votre traitement.

“Le casque agit en diminuant le flux sanguin et la diffusion des drogues au niveau du cuir chevelu.”



Casque réfrigérant

Le port d'un casque n'est pas toujours bien toléré chez les personnes sujettes aux migraines ou souffrant d'une arthrose cervicale.

Le casque est mis en place 15 minutes avant le début de la perfusion sur les cheveux mouillés. Il doit être gardé environ 15 minutes après la perfusion des produits.

N'oubliez pas d'apporter une serviette et un peigne à chaque séance de chimiothérapie.

QUELQUES CONSEILS EN CAS DE CHUTE DES CHEVEUX

/ Vous voulez peut-être acheter une perruque. Nous vous conseillons de la choisir au début de votre traitement. Ainsi vous pourrez choisir un modèle proche de votre coupe et de votre couleur naturelle.

/ Votre infirmière vous donnera des conseils et peut vous communiquer une liste d'adresses de spécialistes pour les perruques.

VENTE DE PERRUQUES OU PROTHÈSES CAPILLAIRES

Une brochure réalisée par l'Institut National du Cancer (INCa) est à votre disposition dans les salles d'attente ou auprès de votre infirmière.

Vous y trouverez des réponses et des conseils sur la chute des cheveux et la charte des droits du client et des devoirs du vendeur de perruques établie en concertation avec les professionnels.

Les magasins qui y souscrivent s'engagent à respecter une démarche qualité tant au niveau de l'accueil, que de la présentation des produits et du service après-vente.

Vous trouverez la liste des vendeurs adhérents à la Charte les plus proches de votre domicile sur le site Internet de l'INCa : www.e-cancer.fr, onglet «Information sur les cancers» puis «Charte des perruquiers»



Une prothèse capillaire est partiellement remboursée par la Sécurité sociale à hauteur de 125 euros sur prescription médicale et jusqu'à 2 fois par an.

Certaines mutuelles remboursent le complément.

La demande d'entente préalable doit être envoyée à votre caisse de Sécurité Sociale 10 jours avant l'achat.



Salon de coiffure de Gustave Roussy

COIFFEUR

Durant votre séjour vous pouvez bénéficier de soins de coiffure et de conseils dans le choix de chevelures, turbans et traitements spécifiques.

Ce service est payant.

/ Sur le site de Villejuif : **Un salon de coiffure** est installé au 1^{er} étage (sur la mezzanine). Rendez-vous au 01 42 11 50 28. Tarifs affichés sur la porte du salon

/ Sur le site de Chevilly-Larue : **Une coiffeuse intervient directement à votre chevet.** Renseignez-vous auprès de l'équipe soignante.

Tarifs affichés dans le couloir de votre service. Règlement à effectuer directement.

LE SYSTÈME DIGESTIF

LES NAUSÉES ET LES VOMISSEMENTS

Tous les produits de chimiothérapie n'entraînent pas de nausées ou de vomissements. Votre infirmière vous informera des symptômes que peut provoquer votre traitement.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

/ Les nausées et/ou vomissements peuvent apparaître de quelques minutes à quelques heures après la chimiothérapie, voire plusieurs jours plus tard. Les nausées peuvent aussi se produire sans vomissements.

/ Occasionnellement, certains patients ressentent des nausées et/ou ont des vomissements avant le traitement. Ceci est souvent lié à l'anxiété, à certaines odeurs et/ou aux souvenirs que le patient associe au traitement. Dans ce cas, un traitement adapté vous sera prescrit.

/ Les nausées et les vomissements peuvent être atténués, voire suppri-

més, par la prescription de médicaments anti-vomitifs (antiémétiques) avant et pendant chaque chimiothérapie, puis 1 à 5 jours après la chimiothérapie (par voie orale ou en suppositoire). Selon vos besoins une prescription d'anti-vomitifs vous sera faite pour votre retour à domicile.

/ Les vomissements ne doivent pas persister plus de 48 heures et les nausées pas plus de 72 heures après votre traitement. Si l'un ou l'autre de ces symptômes persiste plus longtemps ou que le médicament prescrit n'est pas efficace, contactez votre médecin traitant pour des conseils.

Notez dans votre livret de chimiothérapie sur la grille **page 50** quand, et pendant combien de temps, vous ressentez ces symptômes afin de pouvoir en parler avec l'équipe médicale lors de votre prochaine visite.

QUELQUES CONSEILS EN CAS DE NAUSÉES

- / Évitez de faire la cuisine vous-même. Les odeurs peuvent occasionner des nausées.
- / Préférez les aliments froids ou tièdes, les crèmes, les glaces (moins d'odeur).
- / Évitez les aliments frits, gras ou épicés, plus difficiles à digérer.
- / Fractionnez vos repas. Préférez plusieurs petits repas légers ou des collations dans la journée aux deux repas traditionnels.
- / Mangez lentement afin de faciliter la digestion.
- / Évitez de boire pendant les repas, mais boire beaucoup avant ou après. Les boissons gazeuses fraîches (eau

minérale ou Cola) aident parfois à diminuer les nausées.

Les jours de traitement

- Prenez des repas légers. Il n'est pas nécessaire de rester à jeun.
- Sucez des bonbons à la menthe pendant la perfusion du traitement afin de diminuer le goût désagréable parfois déclenché par la chimiothérapie.

En cas de vomissements

- Attendez 1 à 2 h avant de manger.
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau froide.
- Prenez vos anti-vomitifs sous forme de suppositoire jusqu'à l'arrêt des vomissements, ensuite reprenez-les par voie orale.

Dans tous les cas

Si l'alimentation devient un problème, demandez à voir une diététicienne qui saura vous donner des conseils adaptés. Les repas doivent rester un plaisir, et non une contrainte.

LA DIARRHÉE

La diarrhée peut être provoquée par certaines chimiothérapies ou encore par l'irradiation de l'abdomen, la chirurgie de l'intestin, et parfois par un traitement antibiotique ou une infection.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

/Contactez votre médecin si votre diarrhée persiste au-delà de 48 heures. Si elle est accompagnée par une fièvre ou des vomissements, mettez-vous tout de suite en relation avec lui, car vous risquez de vous déshydrater.

QUELQUES CONSEILS EN CAS DE DIARRHÉE

/Évitez la prise de la température par voie rectale.

/Buvez au moins 2 litres de liquides : thé, tisane, eau, eau de riz, bouillon de légumes, jus de carotte, à température ambiante, afin d'éviter une déshydratation.

/Mangez des aliments pauvres en fibres, tels riz, pâtes, bananes bien mûres, pommes vapeurs, gelée de coing, fromage à pâte pressée cuite, biscottes...

/Évitez le café, les boissons glacées, les fruits et légumes crus, les céréales et le pain complet, le lait.

/Au besoin demandez au médecin de vous prescrire un médicament anti-diarrhée avant de quitter l'hôpital.

“Évitez l'automédication.”



LA CONSTIPATION

Certains produits, en particulier ceux qui agissent sur le système nerveux périphérique, ainsi que certains traitements contre la douleur, peuvent provoquer ou aggraver une constipation.

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LA CONSTIPATION

- / Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.
- / Prenez un verre d'eau glacée ou un jus de fruit au réveil.
- / Augmentez l'apport en aliments riches en fibres, tels que les fruits crus et les légumes frais, les compotes de pruneaux, introduire progressivement les céréales et le pain complet, selon votre tolérance, afin de favoriser le transit intestinal (ou le péristaltisme).
- / Des massages abdominaux peuvent aussi stimuler le péristaltisme (fonctionnement intestinal).
- / Si la constipation persiste, demandez à votre médecin de vous prescrire un laxatif adapté à votre état. Cette prescription peut être systématique pour certains patients prenant des antalgiques ou des médicaments qui agissent sur le système nerveux.



LES MODIFICATIONS CUTANÉES

Certains produits de chimiothérapie irritent la peau et peuvent altérer la structure de l'ongle, provoquant parfois :

- / une sécheresse cutanée.
- / des démangeaisons.
- / une desquamation (principalement sur les paumes des mains et les plantes des pieds).
- / un assombrissement de la peau.
- / une modification de la pigmentation des ongles, les ongles devenant cassants, striés et ondulés.

Votre infirmière vous proposera de porter des moufles et des chaussons réfrigérés pendant la perfusion de chimiothérapie.

Tous ces inconvénients disparaîtront progressivement à l'arrêt du traitement.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- / Quelques produits peuvent provoquer une réaction allergique. Dans ce cas votre médecin vous prescrira systématiquement une prémédication à prendre quelques heures avant chaque traitement.
- / Si après votre première chimiothérapie vous avez des démangeaisons ou remarquez une urticaire (des plaques rosées), un érythème (éruption rouge), contactez votre médecin immédiatement.

Ceci peut être une réaction allergique à l'un de vos médicaments.

QUELQUES CONSEILS EN CAS DE PROBLÈMES CUTANÉS

- / Utilisez des savons doux sans alcool (savon de Marseille).



- / Appliquez une crème adoucissante et hydratante régulièrement.
- / Portez un chapeau et utilisez une crème solaire (écran total) si vous vous exposez au soleil.
- / Portez des chaussures confortables et des gants de protection pour le jardinage et les travaux ménagers.
- / Limez vos ongles courts afin d'éviter qu'ils ne se fissurent ou se soulèvent.



Soins des ongles à Gustave Roussy

Des professionnels et des associations vous accompagnent pour mieux appréhender les difficultés liées aux changements corporels induits par la maladie et les traitements. Consultez le guide d'accueil qui vous a été remis lors de votre prise en charge, sinon n'hésitez pas à le demander.

(chapitre *Votre parcours/Pour vous accompagner*).

LA MOELLE OSSEUSE ET LES GLOBULES

La chimiothérapie agit sur la moelle osseuse où sont fabriqués les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes.

Les globules rouges sont nécessaires pour le transport de l'oxygène dans l'organisme.

Un manque d'hémoglobine s'appelle une anémie (hémoglobine < 10g).

UNE ANÉMIE SE MANIFESTE PAR

/ une pâleur de la peau, des muqueuses.

/ un essoufflement, surtout au moindre effort.

/ une fatigue.

/ des vertiges.

“Si vous ressentez l'un de ces symptômes, contactez votre médecin sans délai. En effet, en cas d'anémie sévère, vous devrez peut-être recevoir une transfusion.”

Les plaquettes sont nécessaires à la coagulation du sang.

Une diminution du nombre de plaquettes s'appelle une thrombopénie (plaquettes < 100 000/mm³) et, lorsqu'elle est importante (< 20 000), peut entraîner un saignement.

Une transfusion des plaquettes est parfois nécessaire.

Les globules blancs protègent l'organisme contre l'infection.

Une diminution du nombre de globules blancs s'appelle une leucopénie (globules blancs < 1000/mm³)

Cette période caractérisée par une baisse des globules rouges, globules blancs ou plaquettes est appelée l'aplasie.

Les traitements par chimiothérapie n'entraînent pas tous une aplasie.

Celle-ci dépend des doses et du type de médicament que vous recevez et de chaque patient.

L'aplasie s'installe environ 5 à 10 jours après le traitement.

Si votre médecin pense qu'il y a un risque d'aplasie, il vous demandera de faire une prise de sang de contrôle (NFS) durant l'intercure et avant chaque traitement (en laboratoire de ville et à faxer dans le service où vous recevez votre chimiothérapie).

Pendant cette période vous devez faire très attention de ne pas vous exposer aux infections.

Dans tous les cas, ce que vous devez surveiller et signaler au médecin :

- un saignement du nez ;
- un saignement anormal des gencives, lors du brossage des dents ;
- la présence de sang dans les urines, les vomissements, les selles ;
- l'apparition inhabituelle de bleus (ecchymoses) ou de petites taches rouges ou mauves sur la peau (purpura) ;
- la prise de tout traitement anticoagulant.

Ne prenez pas d'aspirine ou des médicaments qui en contiennent, sans prescription.

LA FIÈVRE ET L'INFECTION

Vous êtes plus exposé à la survenue d'une infection si vos globules blancs sont en quantité ou en qualité insuffisante.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Une infection peut se manifester de façons différentes.

Si vous avez l'un des symptômes suivants, contactez votre médecin traitant immédiatement. Il sera peut-être nécessaire de vous hospitaliser pour une antibiothérapie.

/ Une fièvre de 38°5 C ou plus, une fièvre égale ou supérieure à 38°C depuis 24h, ou une température inférieure à 36°5 C.

/ Des frissons.

/ Une rougeur, un écoulement ou une douleur au niveau du site d'insertion du cathéter.

/ Une rougeur, une douleur ou un œdème au bras ou à la jambe (phlébite éventuelle).

/ Des sueurs, surtout la nuit.

/ Des ulcérations de la bouche avec présence de plaques blanchâtres.

/ Une toux, un essoufflement, une douleur à la poitrine.

/ Des douleurs ou brûlures urinaires.

/ Une diarrhée persistante.

QUELQUES CONSEILS POUR MINIMISER LES RISQUES D'INFECTION.

Veillez à une bonne hygiène personnelle :

/ Prenez une douche ou un bain tous les jours.

/ Lavez vos mains plusieurs fois par jour, surtout après être allé aux toilettes et avant les repas.
Vous pouvez utiliser une solution hydroalcoolique ;

/ Maintenez une bonne hygiène buccale ;

/ Évitez de fréquenter des personnes enrhumées, grippées ou porteuses de maladies infectieuses, par exemple : varicelle, herpès, tuberculose... ;

/ Évitez la foule (le cinéma, le théâtre), les transports en commun et la piscine ;

/ Évitez de toucher les animaux domestiques, surtout leurs excréments ;

/ Veillez à une cuisson suffisante des viandes et des poissons ;

/ Portez des gants de protection pour le ménage et le jardinage ;

/ Faites attention en limant vos ongles ;

/ Préférez un rasoir électrique ;

/ Si vous vous coupez par accident, lavez la plaie abondamment avec de l'eau et du savon avant de la désinfecter et mettre un pansement propre.

Ne prenez pas de médicaments (antibiotiques, antipyrétiques) sans prescription médicale.

LA FATIGUE

La fatigue est un des effets secondaires les plus fréquents du cancer et de son traitement.

LES CAUSES DE LA FATIGUE PEUVENT ÊTRE :

/ la maladie et effets secondaires de la chimiothérapie ;

/ Un manque d'appétit, une alimentation déséquilibrée ;

/ Des nausées et des vomissements ;

/ Une infection ou de la fièvre ;

/ Un manque d'activité physique ;

/ Une anémie transitoire, une aplasie ;

/ Une douleur ;

/ Un stress, une anxiété, une dépression ;

/ Un manque de sommeil.

/ Des difficultés à entretenir vos relations sociales ou familiales.

/ Un épuisement physique et/ou émotionnel.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES QU'IL FAUT SIGNALER ?

/ Un essoufflement ou une difficulté à respirer surtout au moindre effort.

/ Des vertiges.

/ Des problèmes d'équilibre en se levant ou en marchant.

/ Des difficultés pour dormir.

/ Une tristesse durable.

Un ou plusieurs de ces signes peuvent contribuer à une fatigue importante et rendre difficile le maintien de vos activités habituelles

QUELS SONT LES SIGNES DE LA FATIGUE ?

/ Une difficulté à vous concentrer, à vous souvenir, à lire.

/ Un manque de motivation, d'entrain.

/ Des difficultés à mener vos activités habituelles.

“ Votre médecin vous dira si votre fatigue est liée à votre traitement, à une anémie éventuelle ou à d'autres facteurs et il vous prescrira un traitement adapté. ”



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ? NOTEZ VOS OBSERVATIONS :

- / les activités qui vous fatiguent le plus ;
- / les heures où vous avez le plus et le moins d'énergie.

QUELQUES CONSEILS POUR CONSERVER VOTRE ÉNERGIE

- / Établissez vos priorités journalières et hebdomadaires.
- / Planifiez vos activités aux heures où vous avez le maximum d'énergie.
- / Déléguez aux autres ce qui est difficile pour vous (cuisine, ménage, courses...).
- / Espacez vos activités et programmez un temps de repos suffisant entre deux activités. Prenez des périodes courtes de repos plutôt qu'une longue sieste. Trop de repos ou un manque d'activité peuvent diminuer l'oxygénation des tissus musculaires, provoquer une fonte musculaire et en conséquence une fatigue.
- / Si vous avez des difficultés pour dormir, parlez-en à votre médecin.

- / Restez aussi actif que possible, sans forcer.

- / Un exercice régulier, la marche, la bicyclette, les exercices de gymnastique, plusieurs fois par semaine peuvent stimuler votre appétit et diminuer le stress et la fatigue.

QUELQUES CONSEILS POUR RESTAURER VOTRE ÉNERGIE

- / Donnez la priorité aux activités qui vous font plaisir, que vous êtes capable de faire et qui vous stimulent : le jardinage, la peinture, la couture, la lecture, la musique, le yoga, etc.
- / Essayez de faire ces activités au moins 3 fois par semaine, si possible accompagné, pour vous distraire et vous détendre.
- / Veillez à une bonne alimentation équilibrée et essayez de conserver votre poids. Si vous perdez 2 kg ou plus, rapidement, informez-en votre médecin.

**Vous vous sentez triste ou anxieux ?
N'hésitez pas à demander à voir
un psychologue ou à solliciter
directement l'Unité de Psycho-
oncologie au 01 42 11 46 30.**

LA DOULEUR

La chimiothérapie peut provoquer des effets secondaires tels que des brûlures d'estomac, des coliques, des douleurs aux mains, aux pieds, une mucite.

Sachez que ces douleurs se traitent.

Si vous souffrez, parlez-en avec votre médecin sans attendre, en décrivant le plus précisément possible la nature et l'intensité de votre douleur.

/ Respectez rigoureusement la prescription **en prenant les médicaments aux horaires indiqués sans attendre que vos douleurs réapparaissent.**

/ Si vous conduisez, assurez-vous qu'il n'existe pas de contre-indication avec le traitement prescrit.

/ Si vous en ressentez le besoin, un rendez-vous pour une consultation spécialisée de la douleur peut vous être prescrite.



LE SYSTÈME URINAIRE

Un petit nombre de chimiothérapies peuvent altérer le fonctionnement des reins.

CE QU'IL FAUT SIGNALER

/ une diminution du volume des urines.

QUELQUES CONSEILS

/ Prenez l'habitude de boire au moins 2 litres par jour.

/ Une surveillance de la fonction rénale vous sera prescrite avant chaque traitement, si nécessaire par une prise de sang.

/ Certaines chimiothérapies entraînent une coloration des urines (rouge, bleu, jaune foncé) pendant quelques heures suivant leur perfusion. Ne vous inquiétez pas. Ceci est sans conséquence.

LE SYSTÈME CARDIAQUE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

/ Si vous avez des antécédents cardiaques, parlez-en avec votre chimiothérapeute avant de débuter votre traitement.

Si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes suivants, contactez immédiatement votre médecin :

- / une douleur à la poitrine avec ou sans irradiation au bras gauche, au menton,
- / le cœur qui bat vite (une tachycardie) ou de façon irrégulière,
- / un essoufflement ou une difficulté à respirer.



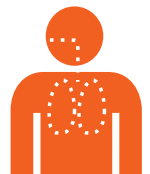
LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Si vous avez un des symptômes suivants, contactez votre médecin sans délai :

- / une toux persistante,
- / une difficulté à respirer, l'impression de manquer d'air,

- / une fréquence respiratoire rapide,
- / un essoufflement.



L'APPAREIL AUDITIF

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Il est très important de signaler à votre médecin les symptômes suivants dès leur apparition afin qu'il puisse vous faire pratiquer un audiogramme (examen pour évaluer votre capacité auditive) si nécessaire :

- / bourdonnements d'oreille,
- / baisse de l'acuité auditive,
- / sensation d'une difficulté à entendre d'apparition récente,
- / vertiges.



LE SYSTÈME NERVEUX

Un petit nombre de chimiothérapies peuvent perturber votre système nerveux.

CE QU'IL FAUT SIGNALER

- / des fourmillements, des picotements des mains ou des pieds,
- / une diminution ou une augmentation de la sensibilité des mains ou des pieds,
- / des sensations de brûlures aux mains ou aux pieds,
- / des douleurs des extrémités ou des muscles,
- / des difficultés en mastiquant,
- / des troubles de la mémoire.

Dans la majorité des cas, ces symptômes sont temporaires et disparaissent en quelques semaines à l'arrêt du traitement.

QUELQUES CONSEILS EN CAS DE DIFFICULTÉS À EFFECTUER CERTAINES TÂCHES MANUELLES

- / Évitez de toucher ou soulever des objets très chauds, très froids ou très lourds. Portez des gants de protection pour ouvrir le four ou le congélateur.
- / Limez vos ongles courts afin d'éviter qu'ils ne se cassent ou se soulèvent.
- / Portez des chaussures confortables et des gants de protection pour les travaux ménagers ou le jardinage.
- / Si vous avez des problèmes pour saisir des objets, ustensiles, etc., votre infirmière, votre médecin ou votre kinésithérapeute peuvent vous conseiller sur la location ou l'achat d'ustensiles adaptés.

- / Portez des vêtements amples avec des fermetures éclair, des velcros ou des boutons à pression plutôt que des boutons, et des chaussures avec fermetures en velcro ou élastiques plutôt que des lacets.
- / Si vous avez une perte importante de sensibilité dans les mains ou les pieds, il est déconseillé de conduire votre voiture.
- / Certains médicaments contre la douleur ainsi que la rééducation permettront de réduire cette gêne si elle persiste.

L'ACTIVITÉ SEXUELLE ET LE SYSTÈME GÉNITAL

Si vous vous sentez fatigué suite à votre traitement, si vous avez des nausées ou des vomissements, si vous êtes anxieux ou déprimé, il se peut que cela ait des répercussions sur votre sexualité.

Néanmoins, la chimiothérapie n'a pas d'effet permanent sur votre capacité ou votre désir sexuel. Cependant certaines drogues peuvent entraîner une baisse de la fertilité, voire une stérilité.

Cela est très variable et dépend principalement du type de traitement que vous recevez, des doses, de votre âge et de votre état de santé général.

POUR LES FEMMES **Ce qu'il faut savoir**

Dans certaines situations, chez les femmes en âge de procréer, des consultations spécialisées et des mesures particulières pour préserver les chances de fertilité sont proposées. Même s'il est possible de concevoir durant la chimiothérapie, une grossesse

est à éviter, car certains médicaments peuvent entraîner des malformations du fœtus.

- / Si vous êtes enceinte avant le diagnostic de votre cancer et le début du traitement, il est important d'en informer votre médecin.
- / Il est souhaitable d'attendre au moins 12 à 18 mois après la fin de votre chimiothérapie avant d'envisager une grossesse. Votre médecin vous conseillera plus précisément sur ce point.
- / Si vous prenez déjà une contraception orale ou si vous avez un stérilet, parlez-en avec votre médecin.

Les règles peuvent être modifiées en fréquence ou en quantité, voire interrompues. Si cela est le cas, vous pourriez ressentir les symptômes associés à la ménopause :

- / des bouffées de chaleur,
 - / une sécheresse de la peau et des muqueuses,
 - / une sécheresse vaginale,
 - / des démangeaisons de la vulve.
- Selon votre âge, votre cycle menstruel redeviendra normal progressivement, une fois le traitement terminé.

Des modifications du cycle menstruel ne signifient pas l'impossibilité de grossesse.

Quelques conseils

- / Il vous est fortement conseillé d'utiliser une méthode de contraception qui vous convienne et compatible avec votre traitement, qui vous sera prescrite par votre médecin traitant ou votre gynécologue.

/ L'utilisation de crèmes, gels, lubrifiants locaux peuvent atténuer une sécheresse vaginale et diminuer la douleur des rapports.

POUR LES HOMMES **Ce qu'il faut savoir**

- / Un certain nombre de médicaments peuvent induire une réduction du nombre de spermatozoïdes (azoospermie) et donc une infertilité. Par conséquent, avant certains traitements, il est recommandé de réaliser un prélèvement de sperme et de le conserver en banque de sperme (CECOS), dans l'éventualité d'un futur projet d'enfant.

Votre médecin vous conseillera plus amplement sur ce point. N'hésitez pas à discuter de vos difficultés avec votre partenaire, votre médecin ou votre infirmière. Des spécialistes (sexologues, psychologues) peuvent aussi être consultés.

LES ÉTUDES CLINIQUES

Pendant votre séjour à Gustave Roussy, votre médecin peut vous proposer de participer à une étude clinique parce qu'elle présente un intérêt médical dans le cadre de votre prise en charge.

QU'EST-CE QU'UNE ÉTUDE CLINIQUE EN CANCÉROLOGIE ?

Une étude clinique a pour but d'évaluer de nouveaux traitements du cancer, afin de déterminer s'ils sont efficaces, bien tolérés, et d'en faire bénéficier tous les patients concernés à l'avenir.

Elle peut être réalisée à l'initiative de l'industrie pharmaceutique, de groupes coopératifs... Gustave Roussy peut également être promoteur d'une étude clinique.

Dans tous les cas, ces études ont obtenu une validation réglementaire, suivent des protocoles scientifiques rigoureux et respectent, selon les principes éthiques, l'intérêt des personnes soumises à ces études.

SUIS-JE LIBRE DE PARTICIPER À L'ÉTUDE ET PUIS-JE CHANGER D'AVIS ?

La participation à une recherche clinique est un acte volontaire, non obligatoire. Elle est encadrée par la loi Huriet.

Pour vous aider à prendre votre décision, le médecin doit vous délivrer une information médicale complète, orale et

écrite, sur l'étude proposée et son déroulement : ses objectifs, son intérêt ; ses risques et inconvénients ; ses modalités et contraintes.

Lors de cet entretien n'hésitez pas à questionner le médecin, il répondra à vos questions.

Vous disposez d'un temps de réflexion avant de donner votre réponse.

Lisez attentivement la fiche d'information médicale et le formulaire de consentement éclairé qui vous sont remis.

Aucune investigation ni aucun traitement relatifs au protocole en question ne pourra être débuté avant le recueil de votre consentement écrit.

Vous êtes libre de refuser de participer à étude. Ce refus ne modifiera en rien votre suivi à l'Institut.

Si vous acceptez de participer à l'étude, le médecin vous fera signer le consentement "éclairé" précisant les modalités de l'étude et vous en remettra un exemplaire.

LES ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT D'UN NOUVEAU MÉDICAMENT

PRÉCLINIQUE

- DÉCOUVERTE
- FORMULATION
- ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ (IN VITRO ET IN VIVO)
- PHARMACOLOGIE
- TOXICOLOGIE



CLINIQUE

- PHASE I (ESSAI DÉTERMINANT LA DOSE)
- PHASE II (ESSAI D'EFFICACITÉ)
- PHASE III (COMPARAISON AVEC LE TRAITEMENT STANDARD)
- INTRODUCTION DANS LA PRATIQUE MÉDICALE GÉNÉRALE

ÉTUDES DE PHASE I :

Ces études ont pour but de définir la dose et les effets secondaires d'un nouveau médicament ou d'une association de médicaments. Cette phase est indispensable pour justifier les doses qui seront ensuite utilisées.

ÉTUDES DE PHASE II :

La dose et le schéma d'administration étant définis, le médicament est ensuite évalué sur un groupe de patients présentant le même type de cancer.

ÉTUDES DE PHASE III :

C'est l'étude-clé pour confirmer l'efficacité d'un traitement et justifier ensuite l'autorisation d'utilisation et le remboursement par votre assurance maladie.

Ces études sont toujours «randomisées», ce qui signifie qu'un tirage au sort est fait entre plusieurs traitements.

Typiquement, la «randomisation» se fait entre le traitement testé et :

/ soit le traitement classique

/ soit un « placebo » (faux médicament) en l'absence de traitement démontré actif.

COMMENT MAINTENIR

OU AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE ?

Vous allez suivre un traitement de chimiothérapie. Ceci nécessite une organisation de votre vie quotidienne qui sera modifiée par ce traitement. Les quelques conseils qui suivent vous aideront à mieux vivre cette période et à maintenir le plus possible votre qualité de vie.

QUELQUES CONSEILS AVANT DE DÉBUTER VOTRE TRAITEMENT

/ Essayez de régler les problèmes de la vie quotidienne : garde d'enfants, ménage, courses ménagères, questions professionnelles.

/ Renseignez-vous auprès de votre mairie concernant la garde d'enfants et l'aide à domicile si besoin. N'oubliez pas que certaines mutuelles prennent en charge ces frais.

/ Si vous avez une prémédication ou un traitement avant votre chimiothérapie, n'oubliez pas de le prendre.

/ Vous trouverez d'autres conseils sous les rubriques Alimentation (page 26) et Fatigue (page 54).

Vous n'êtes pas seul devant votre maladie. Votre médecin, votre infirmière et d'autres personnes de l'équipe soignante sont là pour vous écouter et vous conseiller. Ils sont concernés par vos problèmes et la façon dont vous tolérez votre traitement. Sachez leur communiquer les difficultés que vous éprouvez, afin qu'ils puissent vous aider à les résoudre ponctuellement.

QUELQUES CONSEILS PENDANT VOTRE TRAITEMENT

/ Préparez au fur et à mesure une liste de vos questions, de vos problèmes, les prescriptions dont vous avez besoin, afin de ne rien oublier le jour de votre consultation.

/ Communiquez le nom et l'adresse de votre médecin traitant à votre chimiothérapeute. Sur votre demande, il aura accès à votre dossier médical. Il est indispensable d'avoir un médecin traitant pour votre suivi à domicile et une bonne coordination avec l'équipe hospitalière.

/ Votre famille peut également vous aider. Si vous le souhaitez vous pouvez vous faire accompagner à la consultation par votre conjoint ou un(e) ami(e), ou par la personne de confiance que vous aurez désignée (demandez la plaquette d'information « Personne de confiance »). Ils apprécieront mieux comment ils peuvent vous aider.



QUE DIRE À VOS ENFANTS ?

Quel que soit l'âge de vos enfants, vous vous interrogez sur la nécessité de les informer de votre état de santé ?

Vos enfants ont besoin de savoir.

Venez en parler avec eux.

Un groupe de parole pour les enfants dont les parents sont pris en charge à Gustave Roussy a été mis en place par l'unité de Psycho-oncologie pour vous aider à répondre à vos/leurs interrogations.

Unité de Psycho-oncologie

Tél. **01 42 11 46 30**

/ ALOPÉCIE

Chute des cheveux partielle ou totale, temporaire, suivant certains traitements par chimiothérapie.

/ ANÉMIE

Nombre insuffisant de globules rouges pour transporter l'oxygène nécessaire aux besoins fonctionnels du corps.

/ ANTALGIQUE

Traitement qui lutte contre la douleur.

/ ANTIÉMÉTIQUE

Traitement pour prévenir ou contrôler les nausées et les vomissements.

/ APLASIE

Période suivant certaines chimiothérapies, durant laquelle il y a une baisse temporaire du nombre circulant des globules rouges, des globules blancs et des plaquettes.

/ CELLULE

Unité fondamentale de la structure des organismes vivants.

/ CHIMIOTHÉRAPIE ADJUVANTE

Chimiothérapie utilisée après une chirurgie ou une radiothérapie afin de détruire des éventuelles micro-métastases résiduelles.

/ CHIMIOTHÉRAPIE NÉO-ADJUVANTE

Chimiothérapie utilisée avant la chirurgie ou la radiothérapie afin de diminuer le volume tumoral, permettre une chirurgie moins mutilante et limiter les risques de dissémination.

/ ÉCHOGRAPHIE

Méthode d'imagerie utilisant les ultrasons et permettant d'obtenir des images précises, surtout des tissus mous.

/ ESSAI THÉRAPEUTIQUE

(ou étude clinique ou étude biomédicale)

Procédure visant à tester un nouveau médicament ou méthode thérapeutique. Requiert le consentement du patient.

/ GLOBULE BLANC (ou leucocytes)

Cellule du sang qui protège l'organisme contre l'infection.

/ GLOBULE ROUGE (ou érythrocytes)

Cellule du sang contenant de l'hémoglobine et qui transporte l'oxygène aux cellules de l'organisme.

/ IRM

Imagerie par Résonance Magnétique. Méthode d'imagerie utilisant un champ magnétique. Procédure indolore qui n'utilise pas de radiations.

/ LIQUIDE CÉPHALO-RACHIDIEN (L.C.R)

Liquide circulant autour du cerveau et dans la colonne vertébrale.

/ LEUCOPÉNIE

Diminution du nombre total de globules blancs.

/ MARQUEURS

Substances normalement absentes ou présentes en très faible quantité dans l'organisme. L'élévation de leur taux peut indiquer l'existence de certaines cellules tumorales. Devant une élévation de leur taux, d'autres examens diagnostiques doivent être pratiqués pour confirmer le diagnostic.

/ MÉTASTASE

Extension du cancer initial à d'autres parties du corps.

/ MOELLE OSSEUSE

Tissu situé à l'intérieur de l'os, où sont produits les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes.

/ MUCITE

Inflammation ou ulcération de la membrane qui tapisse la bouche.

/ MUQUEUSE BUCCALE

Membrane qui tapisse la bouche.

/ PLAQUETTES (ou thrombocytes)

Cellules du sang nécessaires pour la coagulation du sang.

/ PROTOCOLE

Ensemble de médicaments ou de méthodes thérapeutiques qui après des essais cliniques concluants, sont utilisés comme traitements de référence.

/ RECHUTE, RÉCIDIVE

Reprise de la maladie.

/ RÉMISSION

Absence d'activité tumorale détectable.

/ SCANNER

Méthode de radiographie informatisée (imagerie) permettant la reconstitution des images des différents organes et avec des coupes multiples.

/ THROMBOPÉNIE

Diminution du nombre de plaquettes qui peut entraîner un saignement ou même une hémorragie.

POUR VOUS ACCOMPAGNER

A Gustave Roussy, nous vous proposons une prise en charge globale qui intègre aux traitements de votre cancer, la prise en compte de votre qualité de vie, aussi bien physique que psychologique et sociale.

Un guide d'accueil des patients et leurs proches vous a été remis (sinon n'hésitez pas à le demander). Vous y trouverez une liste de professionnels qui peuvent vous aider à Gustave Roussy ainsi que les différents services à votre disposition. (chapitre *Votre parcours/Pour vous accompagner*).

DES SERVICES D'INFORMATION ET DE CONSEIL SUR LE CANCER HORS DE GUSTAVE ROUSSY

Informez-vous sur les associations d'aide aux malades et les groupes de soutien dans votre région.

La Ligue Nationale Contre Le Cancer fournit également une écoute téléphonique anonyme.

Institut National du Cancer
e-cancer.fr

**Toute l'information de référence pour
les patients et leurs proches**



Service proposé par l'Institut national du cancer, en partenariat avec la Ligue nationale contre le cancer, Cancer info

offre la garantie d'une information de référence, validée, complète et à jour sur les traitements possibles et leurs éventuels effets secondaires, ainsi que sur les démarches de la vie quotidienne et professionnelle pendant et après un cancer.

Numéro gratuit : 0805 123 124
**Plateforme ouverte du lundi au
vendredi de 9 h à 19 h et le samedi
de 9 h à 14 h.**

Ligue nationale contre le cancer
14 rue Corvisart - 75013 Paris
ligue-cancer.net

/ Services d'écoute et soutien psychologique, d'accompagnement à l'emprunt, de conseils juridiques adaptés à votre situation. Tél : **0 800 940 939** (service et appel gratuits)



VOTRE PLAN DE TRAITEMENT

VOTRE PLAN DE TRAITEMENT

Nom et dosage des médicaments

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOMBRE DE CYCLES ET DE CURES

- Date de la 1^{re} cure
- Date de la 2^e cure
- Date de la 3^e cure
- Date de la 4^e cure
- Date de la 5^e cure
- Date de la 6^e cure

VOTRE PLAN DE TRAITEMENT

EFFETS SECONDAIRES ÉVENTUELS DE VOTRE TRAITEMENT

Demandez à votre infirmière ou à votre médecin de cocher les effets secondaires spécifiques que vous pourriez rencontrer.

- Fatigue
- Nausées, vomissements
- Diarrhée
- Constipation
- Problèmes de bouche
- Problèmes capillaires
- Problèmes cutanés et muqueux
- Risque d'infection
- Répercussions sur le système génital
- Répercussions sur le système nerveux
- Douleur
- Autres :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EFFETS SECONDAIRES ÉVENTUELS DE VOTRE TRAITEMENT

Demandez à votre infirmière ou à votre médecin de cocher les effets secondaires spécifiques que vous pourriez rencontrer.

- Fatigue
- Nausées, vomissements
- Diarrhée
- Constipation
- Problèmes de bouche
- Problèmes capillaires
- Problèmes cutanés et muqueux
- Risque d'infection
- Répercussions sur le système génital
- Répercussions sur le système nerveux
- Douleur
- Autres :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRILLE DES SYMPTÔMES

MODE D'EMPLOI

Vous pouvez noter sur les pages suivantes la tolérance de votre chimiothérapie.

Le jour 1 correspond au 1^{er} jour de votre chimiothérapie, le jour 2 au jour suivant, etc.

Pour chaque jour notez dans la case en face de chaque symptôme le chiffre qui correspond le mieux à l'appréciation de votre tolérance.

0 = Pas du tout

1 = Parfois

2 = Souvent

3 = Très souvent

N'oubliez pas de montrer cette grille à votre médecin quand vous venez en consultation afin qu'il puisse ajuster votre traitement si besoin est.



GRILLES DES SYMPTÔMES

| CYCLE | ANTIÉMÉTIQUES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | DATE / MOIS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| JOUR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NAUSÉES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| VOMISSEMENTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FATIGUE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DOULEUR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AUTRES SYMPTÔMES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

0 = Pas du tout 1 = Parfois 2 = Souvent 3 = Très souvent

COMMENTAIRES

GRILLES DES SYMPTÔMES

CYCLE ANTIÉMÉTIQUES

| DATE / MOIS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| JOUR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NAUSÉES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| VOMISSEMENTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FATIGUE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DOULEUR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AUTRES SYMPTÔMES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

0 = Pas du tout 1 = Parfois 2 = Souvent 3 = Très souvent

COMMENTAIRES

GRILLES DES SYMPTÔMES

CYCLE ANTIÉMÉTIQUES

| DATE / MOIS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| JOUR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NAUSÉES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| VOMISSEMENTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FATIGUE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DOULEUR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AUTRES SYMPTÔMES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

0 = Pas du tout 1 = Parfois 2 = Souvent 3 = Très souvent

COMMENTAIRES

GRILLES DES SYMPTÔMES

CYCLE ANTIÉMÉTIQUES

| DATE / MOIS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| JOUR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NAUSÉES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| VOMISSEMENTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FATIGUE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DOULEUR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AUTRES SYMPTÔMES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

0 = Pas du tout 1 = Parfois 2 = Souvent 3 = Très souvent

COMMENTAIRES

GUSTAVE/ ROUSSY-

CANCER CAMPUS
GRAND PARIS

01 42 11 42 11

114, rue Édouard-Vaillant
94805 Villejuif Cedex - France



www.gustaveroussy.fr