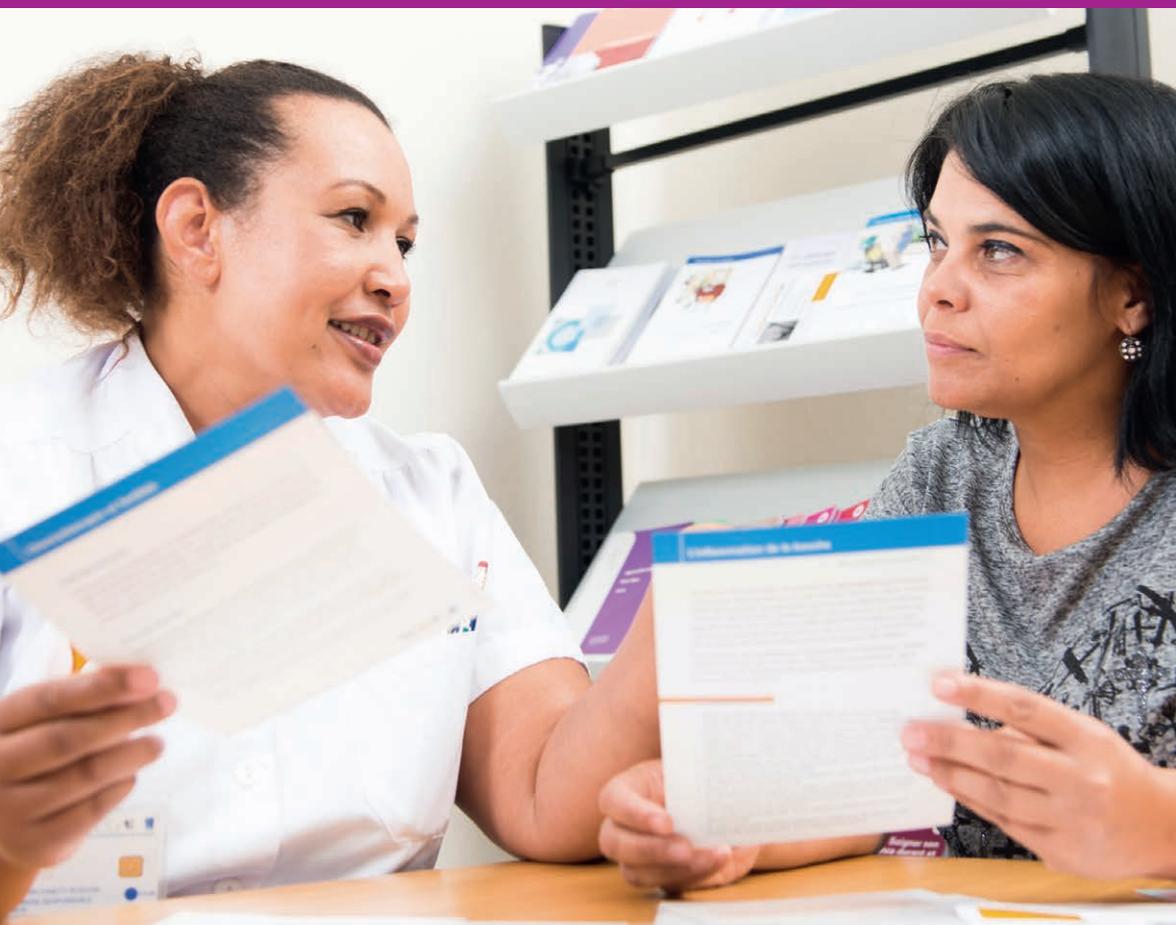


MIEUX VIVRE LES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

Informations et conseils pratiques



Fiches d'information

- ▶ Chimiothérapie par voie veineuse
- ▶ Anticancéreux par voie orale
- ▶ Immunothérapie active
- ▶ Radiothérapie
- ▶ Traitement antihormonal
- ▶ Fatigue
- ▶ Douleur
- ▶ Nausées
- ▶ Inflammation de la bouche
- ▶ Troubles digestifs
- ▶ Effets des chimiothérapies sur les globules blancs
- ▶ Effets des chimiothérapies sur les globules rouges et les plaquettes
- ▶ Chute des cheveux
- ▶ Soins de la peau et des ongles
- ▶ Atteintes de la peau liées aux traitements ciblés sur l'EGFR
- ▶ Syndrome mains-pieds
- ▶ Neuropathies périphériques
- ▶ Précautions à prendre avec les urines
- ▶ Sexualité et fertilité
- ▶ Soutien psychologique et émotionnel
- ▶ Alimentation
- ▶ Activité physique
- ▶ Mémoire et concentration
- ▶ Médecines complémentaires
- ▶ Nouveau coronavirus et traitements anticancéreux

Brochures

Les brochures HUG *Vous et votre médecin, Des clefs pour mieux communiquer et Quand la maladie m'empêche de travailler. Quels sont mes droits et mes devoirs ?* vous sont remises sur demande auprès de l'équipe soignante.

La Ligue suisse contre le cancer a édité une série de brochures utiles dont beaucoup sont citées dans ces fiches. D'autres décrivant les différents types de cancer existent également (sein, prostate, côlon, etc.). Elles sont disponibles dans l'arcade de la ligue citée en dernière page de ce document, sur appel au ☎ 022 322 13 33 ou sur

➔ www.lgc.ch.

Réseau de soutien

Soutien social

Les assistant-e-s sociaux-ales et les infirmier-e-s de santé publique du Département d'oncologie des HUG vous aident à évaluer vos besoins, à anticiper et résoudre les problèmes qui découlent de votre maladie ou de votre hospitalisation. Ils/elles vous soutiennent pour accomplir les démarches administratives nécessaires auprès des assurances sociales (AVS, AI, assurance maladie, etc.). Ils/elles organisent avec vous votre retour à domicile ou votre séjour dans un autre établissement.

Associations

Le programme *Apprendre à vivre avec le cancer*[®] organise des groupes d'enseignement et de soutien pour les personnes malades et leurs proches. Ces groupes permettent de mieux faire face à la maladie et de partager vos expériences avec d'autres personnes. Plus d'infos sur www.avac.ch.

L'équipe infirmière de la Ligue genevoise contre le cancer (LGC) informe sur la maladie cancéreuse, aide et soutient les patients et leurs proches.

Elle dispose aussi d'un lieu d'accueil sans rendez-vous :

Espace Médiane, rue Leschot 11, 1205 Genève

Lundi et mercredi : 14h à 19h

Mardi, jeudi et vendredi : 12h à 17h

Administration : lundi au vendredi, 8h30 à 12h - 14h à 17h

☎ 022 322 13 33, ligue.cancer@mediane.ch, www.lgc.ch

La fondation Look Good Feel Better propose gratuitement des ateliers de mise en beauté par le maquillage pour les femmes et les adolescentes une fois par mois. www.lgfb.ch

Le Centre OTIUM, Place des Philosophes 18, soutient les personnes atteintes d'un cancer en leur offrant des thérapies corps/esprit comme le yoga, la sophrologie, le shiatsu, le qi gong ou encore la réflexologie. ☎ 022 566 62 00 ou e-mail : accueil@otium.centerum.

Pour tous renseignements complémentaires, veuillez contactez les infirmières spécialistes cliniques en oncologie des HUG.

☎ 079 553 33 09 et 079 553 34 74

Ces fiches ont été conçues par les équipes soignantes du Département d'oncologie, les infirmières spécialistes cliniques de la direction des soins et validées par les équipes médicales d'oncologie et la pharmacie des HUG. Elles ont été réalisées en collaboration avec le GIPP (groupe d'information pour patient-e-s et proches).

CHIMIOTHÉRAPIE PAR VOIE VEINEUSE

■ Vous concerne en priorité

La chimiothérapie s'administre souvent par voie veineuse. Dans ce cas, elle est injectée directement dans les veines. Cela nécessite la pose d'un cathéter souple sur l'avant-bras (changé régulièrement). On appelle ce dispositif une voie périphérique, car il se situe sur un membre et donne accès à une veine de la périphérie du corps.

Il est parfois nécessaire de recourir à une veine de plus gros diamètre située sous la clavicule (sous-clavière) ou à la base du cou (jugulaire) au moyen d'un cathéter qui reste en place pendant votre hospitalisation. On appelle ce long cathéter une voie centrale, car son extrémité se positionne à l'entrée du cœur.

Si une voie centrale doit être utilisée après la sortie de l'hôpital, un dispositif appelé PICC Line sera préféré. Ce dernier s'insère au niveau du coude. Il peut rester en place trois mois et être changé si nécessaire. La chambre implantable est aussi une voie centrale prévue pour rester en place plusieurs années. Elle se compose d'un boîtier implanté sous la peau dans lequel on pique une aiguille lorsque la voie est utilisée.

Ces dispositifs préservent les veines et évitent les piqûres répétées. Ils sont retirés sur avis de l'oncologue et du patient, et si le traitement et le suivi de surveillance sont terminés.

Les chimiothérapies peuvent aggraver la peau et les tissus plus profonds. Quand les substances passent à côté de la veine par accident, on parle d'extravasation. Dans ce cas, l'équipe soignante met en place un traitement immédiat pour limiter les éventuelles lésions locales.

Une bonne surveillance de la perfusion est indispensable. Vous pouvez participer à garantir votre confort et votre sécurité en suivant les conseils et en étant attentifs aux signes ci-dessous.

Quelques conseils

- ▶ Déplacez-vous le moins possible durant l'administration de la chimiothérapie.
- ▶ Évitez de tirer sur votre tubulure afin de ne pas déplacer le cathéter ou l'aiguille en place.
- ▶ Protégez votre pansement de cathéter des éclaboussures et ne le trempez pas dans l'eau.

+ INFO

Certaines chimiothérapies sont disponibles sous forme de comprimés à avaler. Leur efficacité et leurs effets secondaires sont identiques aux autres traitements.



INFO

Avec les DAVI et les PICC Lines vous pouvez prendre l'avion sans problème.

Signes à observer

- ▶ Douleur, chaleur, picotement ou sensation d'humidité autour de la voie veineuse pendant la chimiothérapie.
- ▶ Gonflement de la peau, rougeur ou écoulement autour du point d'insertion de la perfusion.
- ▶ Sensation de fièvre ou de frissons, gêne respiratoire.

Informez immédiatement l'équipe soignante si un de ces symptômes apparaît.

Appelez également l'équipe soignante si :

- ▶ l'alarme de l'appareil qui délivre la chimiothérapie se déclenche
- ▶ le pansement se décolle ou il se produit une traction accidentelle de la tubulure de la voie veineuse
- ▶ les traitements intraveineux peuvent être administrés en continu à l'aide d'une pompe portative que vous emmenez à domicile. Il est parfois difficile de voir si le traitement s'écoule correctement et si le ballonnet qui le contient diminue de volume. En cas de doute, pesez la pompe tous les matins sur une balance de cuisine. Son poids doit diminuer régulièrement.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Les traitements médicamenteux des cancers*. De la documentation spécifique aux chambres implantables et aux PICC Line est à votre disposition sur demande. Les soignant·e·s vous renseignent dans tous les services d'oncologie des HUG.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

ANTICANCÉREUX PAR VOIE ORALE

■ Vous concerne en priorité

Le/la médecin peut vous prescrire un traitement anticancéreux sous forme de comprimés, de gélules ou de liquide qui se prennent par la bouche (voie orale). Ces traitements sont des chimiothérapies classiques ou des thérapies ciblées. Ils ont les mêmes effets secondaires que ceux qui sont administrés par voie intraveineuse. Ces médicaments doivent être manipulés avec précaution.

Quelques conseils

- ▶ Prenez votre traitement avec de l'eau tempérée.
- ▶ Fixez le moment de la prise en fonction des instructions reçues. Une prise à jeun ou durant un repas peut modifier la dose réelle absorbée par l'organisme.
- ▶ Prenez votre médicament immédiatement après l'avoir sorti de l'emballage.
- ▶ Prévenez les nausées liées au traitement en prenant l'anti-nauséeux prescrit.
- ▶ Il est recommandé de ne pas couper, écraser ou croquer vos comprimés. Cela modifie leur absorption et peut léser les muqueuses de la bouche ou de votre tube digestif. Si vous ne parvenez pas à les avaler, informez l'équipe soignante.
- ▶ Lavez-vous les mains à l'eau et au savon si vous avez touché les comprimés à mains nues. Vos proches peuvent porter des gants en latex pour les manipuler.
- ▶ Avertissez votre médecin oncologue en cas d'oubli d'une ou plusieurs doses ou de vomissements après la prise. Ne prenez pas une dose de remplacement de votre propre initiative.

+ INFO

Des moyens simples vous aident à ne pas oublier l'heure de vos comprimés : alarmes sur le réveil, le téléphone, la montre, stockage des comprimés près de la brosse à dents, verre d'eau sur la tablette, utilisation d'un pilulier, réserve de comprimés dans le bagage à main (utile en cas de voyage).

Quelques conseils (suite)

- ▶ Reportez vos prises de médicaments et les informations importantes communiquées lors des consultations dans l'agenda que vous a remis l'équipe soignante.
- ▶ Buvez plus que d'habitude. Il est recommandé d'augmenter d'un demi-litre au moins votre consommation habituelle de liquide (tisanes, eau, etc.).
- ▶ Stockez les comprimés dans une boîte identifiable par tous. Ne les laissez pas à la portée des enfants.
- ▶ Rapportez les comprimés non utilisés à l'hôpital ou à une pharmacie. Ne les jetez pas à la poubelle.

+ INFO

Au regard de la société, un traitement pris par la bouche semble plus banal et anodin. Ce n'est pas le cas. Cette nouvelle forme de médication pour traiter le cancer est encore méconnue, mais en augmentation rapide.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Le traitement médicamenteux à domicile: les chimiothérapies orales du cancer.*



Hôpitaux
Universitaires
Genève

IMMUNOTHÉRAPIE ACTIVE

■ Vous concerne en priorité

L'immunothérapie active a pour objectif de stimuler les mécanismes immunitaires afin de les rendre plus sensibles et donc plus performants. Ce traitement consiste le plus souvent à administrer des anticorps par voie veineuse ou en injections sous-cutanées. Selon le type de cancer et la manière dont vous réagissez à ce traitement, il est combiné ou non à une chimiothérapie.

Effets indésirables

Si l'activation des défenses immunitaires est trop importante, elle produit une inflammation du système digestif, des poumons ou de toute autre partie du corps. Ces effets secondaires indésirables apparaissent en général après quelques semaines de traitement. Parfois, ils surviennent plusieurs mois après l'administration de la dernière dose.

Pour diminuer et supprimer ces effets, votre médecin vous prescrit un traitement à base de corticoïdes (dexaméthasone, prednisone). Dans certains cas, il doit suspendre l'immunothérapie active de façon temporaire, voire définitive.

L'équipe soignante vous transmet un document intitulé *Informations au patient* et/ou une *Carte d'alerte* qui décrit les effets indésirables liés à votre traitement. Gardez ces recommandations sur vous, et présentez-les à toute personne qui vous prend en charge pour des soins : médecin traitant-e, infirmier-e-s à domicile, dentiste, physiothérapeute, médecin des urgences, etc.



SAVOIR

Le système immunitaire reconnaît et détruit habituellement les virus, les bactéries et les cellules cancéreuses. De récentes recherches montrent toutefois que certaines de ces cellules peuvent lui échapper.



ATTENTION

Les thérapies complémentaires ne peuvent en aucun cas améliorer l'efficacité de votre immunothérapie active. Ne prenez pas de compléments destinés à renforcer votre immunité. Leurs effets cumulés à ceux de vos traitements ont des effets néfastes pour votre santé.

Quelques conseils

- ▶ Lisez le document concernant la surveillance des effets indésirables.
- ▶ Signalez tout nouveau symptôme à votre oncologue dans les 24 heures, même s'il n'est pas décrit dans le document. Le week-end et les jours fériés contactez l'oncologue de garde.
- ▶ Ne traitez pas un symptôme sans en informer votre médecin.
- ▶ Informez votre médecin de la prise de tout autre médicament, y compris des produits dits « naturels » ou des compléments alimentaires.

Signes à observer

Les signes spécifiques à votre traitement sont décrits sur le document qui vous est remis. Ils sont généralement les suivants :

- ▶ rash cutané (rougeurs, éruptions soudaines, etc.)
- ▶ essoufflement, toux ou douleur lors de la respiration
- ▶ maux de ventre, diarrhée, selles décolorées ou sanguinolentes
- ▶ urine foncée, jaunissement de la peau, du blanc de l'œil
- ▶ nausées
- ▶ troubles visuels
- ▶ fatigue inhabituelle, maux de tête, somnolence, vertiges.

Si un de ces signes apparaît, veuillez informer rapidement votre médecin ou l'équipe soignante.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer : *Les traitements médicamenteux du cancer : chimiothérapies et autres traitements.*



Hôpitaux
Universitaires
Genève

RADIOTHÉRAPIE

■ Vous concerne en priorité

La radiothérapie concerne environ la moitié des patients atteints de cancer. Les rayons utilisés sont invisibles et indolores. Ils ont pour but de détruire les cellules cancéreuses.

Le traitement est adapté à votre cas. En général, sa durée varie de deux à sept semaines environ. Les séances sont planifiées du lundi au vendredi et durent quelques minutes.

L'équipe de radio-oncologie se compose de médecins, d'infirmier.e-s, de physicien.ne-s et de technicien.ne-s. Avant de commencer votre traitement, vous êtes reçu en consultation par le/la médecin radio-oncologue. Votre prise en charge se poursuit avec le centrage. Cette étape consiste à bien repérer, en simulation, la zone à traiter au moyen d'un scanner. Les images recueillies permettent de calculer avec précision la trajectoire des rayons. Cet examen peut durer longtemps. Prévoyez un relaxant ou un antalgique si nécessaire. Les séances de radiothérapie proprement dites débutent dans les jours qui suivent le centrage. Elles ne durent que quelques minutes chacune.

Les effets secondaires de cette thérapie varient d'un patient à l'autre. Ils dépendent de la dose de rayons administrée, de la localisation du traitement et des réactions de votre corps. Ils apparaissent plusieurs jours ou plusieurs semaines après le début du traitement et mettent le même temps pour disparaître après la fin du traitement. L'effet secondaire le plus fréquent est une inflammation locale de la peau et des muqueuses.

Déroulement des séances

A domicile

Ne mettez aucune crème ou lotion sur la peau deux heures avant la séance de rayons.

En salle de radiothérapie

Vous êtes installé sur la table de radiothérapie dans une position précise, toujours la même. Vous devez rester immobile. La partie du corps traitée est dévêtue comme pour une radiographie classique.

Vous êtes seul dans la salle au moment du traitement. Mais vous restez en contact audio-visuel permanent avec le personnel soignant au moyen d'un interphone et d'une caméra. La salle reste éclairée pendant la séance.

+ INFO

Recevoir des rayons ne rend pas radioactif. Il n'y a aucun danger de radioactivité pour vous ou pour vos proches.

Quelques conseils

- ▶ Lavez la région irradiée avec de l'eau et, au besoin, un savon à pH neutre. Séchez en tamponnant, sans frotter. Evitez les eaux de toilette, parfums et déodorants sur la zone traitée.
- ▶ Portez des vêtements souples et confortables en fibres naturelles. Les textiles synthétiques peuvent provoquer une irritation.
- ▶ Evitez toute exposition au soleil pendant le traitement. Après le traitement, protégez la zone irradiée pendant un an avec un écran total. Suivez les conseils de l'équipe médico-soignante pour le choix d'une crème adaptée.
- ▶ L'équipe de radio-oncologie est à votre disposition pour vous soutenir et répondre à vos questions durant le traitement.
- ▶ En cas de fatigue, d'anxiété ou de douleur, les infirmier·e·s vous proposent différentes approches (massages, hypnose, réflexologie, etc.) pour vous soutenir. Un/une détecticien·ne attaché·e au service adapte votre alimentation si nécessaire.

+ INFO

Il est recommandé de ne pas fumer deux heures avant et deux heures après une séance de radiothérapie afin de ne pas diminuer son efficacité.



SAVOIR

Brochure *Traitement par radiothérapie, des réponses à vos questions*, qui vous est remise lors de la première consultation.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

TRAITEMENT ANTI-HORMONAL

■ Vous concerne en priorité

Les hormones sexuelles féminines (oestrogène) et masculines (androgènes) peuvent stimuler la croissance de certains cancers du sein et de la prostate. On appelle ces cancers hormono-sensibles ou hormono-dépendants. Dans ces cas, votre médecin vous prescrit un traitement antihormonal (appelé à tort « hormonal »). Celui-ci supprime la fabrication des hormones ou bloque leur action. Il les empêche ainsi de stimuler la croissance tumorale.

Selon votre situation, le traitement est prescrit pendant plusieurs années, sous l'une des formes suivantes :

- ▶ un comprimé par jour
- ▶ une injection sous-cutanée par mois, tous les trois mois ou tous les six mois
- ▶ une injection intramusculaire mensuelle.

Les effets secondaires sont comparables aux symptômes de la ménopause ou de l'andropause : bouffées de chaleur, sudations nocturnes, sécheresse de la peau et des muqueuses, baisse de la libido, changement d'humeur, perte musculaire prédominante chez les hommes, accélération de l'ostéoporose, modification de la pilosité et prise de poids.

Certains médicaments causent également des douleurs articulaires, des thromboses ou des saignements vaginaux. Si cela devait arriver, parlez-en sans tarder à votre médecin.

Durant le traitement, une grossesse est déconseillée. Discutez-en avec votre médecin.



INFO

Soyez prudent avec l'automédication : certains produits de naturopathie ou certains gels lubrifiants contiennent des hormones ou des substances qui stimulent la production d'hormones. C'est également le cas de certains aliments comme le soja, la sauge, le seigle, les graines de lin et les légumes secs.

Quelques conseils

- ▶ Prenez le traitement à intervalle régulier et précis. La dose dans le sang est ainsi maintenue à un niveau constant. Si vous avez oublié de prendre une dose orale et que votre retard dépasse les 12 heures, prenez le comprimé suivant à l'heure prévue sans compenser l'oubli.
- ▶ Pratiquez régulièrement une activité physique pour prévenir la perte musculaire et l'ostéoporose.
- ▶ Mangez équilibré pour favoriser les apports en calcium et en protéines nécessaires pour combattre l'ostéoporose.
- ▶ Pesez-vous régulièrement. En cas de prise de poids excessive, un-e diététicien-ne peut vous proposer une alimentation adaptée.

+ INFO

Soyez prudent avec l'automédication : certains produits de naturopathie ou certains gels lubrifiants contiennent des hormones ou des substances qui stimulent la production d'hormones. C'est également le cas de certains aliments comme le soja, la sauge, le seigle, les graines de lin et les légumes secs.

+ ↓

SAVOIR

Fiche *Sexualité et fertilité* pour des conseils supplémentaires concernant votre intimité.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

FATIGUE

■ Vous concerne en priorité

La fatigue est un symptôme fréquent. Elle est liée à la maladie cancéreuse et à ses traitements. Elle peut être augmentée par les effets secondaires des médicaments, l'anxiété et les troubles du sommeil.

Les patient·e·s la décrivent comme une sensation d'épuisement intense et continu qui ne s'améliore ni avec le sommeil ni avec le repos. Elle peut également se manifester par de la tristesse, des difficultés à se concentrer, à réfléchir ou une perte de motivation. Afin d'évaluer votre fatigue, une échelle notée de 0 (pas de fatigue) à 10 (la plus intense imaginable) est utilisée.

Quelques conseils

- ▶ Economisez votre énergie et gardez-la pour ce qui vous tient à cœur.
- ▶ Déléguiez les tâches difficiles ou fractionnez-les dans la journée ou dans la semaine en établissant des priorités.
- ▶ Demandez de l'aide à vos proches, aux soignant·e·s et à des structures de soutien (vous avez la possibilité de bénéficier d'une aide à domicile).
- ▶ Organisez votre journée en alternant activité et repos.
- ▶ Veillez à une alimentation suffisante et équilibrée. Buvez suffisamment d'eau.
- ▶ Maintenez une activité physique adaptée à vos capacités.
- ▶ Entretenez des relations sociales et faites-vous plaisir avec des activités agréables.
- ▶ Préservez le mieux possible votre rythme jour/nuit. La prescription d'un somnifère par votre médecin peut vous aider.

Parlez de vos préoccupations à votre médecin, aux soignant·e·s et à vos proches. Avec leur aide, vous trouverez comment mieux vivre ces moments difficiles. Un soutien psychologique professionnel est parfois nécessaire.

Approches complémentaires

Relaxation et massages peuvent alléger votre sentiment de fatigue et vous ressourcer (demandez l'accord de votre médecin). Le yoga ou la relaxation sont de bons moyens pour lutter contre l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil. La valériane ou le houblon améliorent la qualité du sommeil. Vérifiez avec votre oncologue que ces plantes soient compatibles avec votre traitement et votre maladie.



INFO

Les HUG proposent un programme d'activités physiques encadrées par des professionnels. N'hésitez pas à y participer dès le début de votre prise en charge. Prescrit par votre oncologue, ce programme est remboursé par l'assurance de base (LAMal). L'activité physique diminue le ressenti de la fatigue. Elle est source de bien-être, améliore la respiration et maintient la masse musculaire. Elle génère une « bonne fatigue », un sommeil réparateur et vous aide à retrouver confiance en votre corps et ses capacités. La meilleure façon de prévenir la fatigue, c'est de bouger !



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Fatigue et cancer* et la fiche *Activité physique* de ce document.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

DOULEUR

■ Vous concerne en priorité

Votre cancer peut entraîner des douleurs dues à l'inflammation, à une compression ou une infiltration de certains organes. Parfois les traitements et les soins sont eux aussi douloureux (prélèvements sanguins, ponctions, pose de sonde). Dans tous les cas, les douleurs doivent être prises en charge. Elles affectent toutes les dimensions de votre vie et risquent de retarder votre rétablissement. Signalez toute douleur afin que votre traitement soit réajusté et optimisé.

Différents moyens antalgiques sont proposés : traitements médicamenteux, physiothérapie, technique de blocage d'un nerf transmettant la douleur, relaxation, hypnose, etc. Pour certaines indications, la chimiothérapie ou la radiothérapie elles-mêmes diminuent la douleur.

De nombreux médicaments abaissent efficacement la douleur (paracétamol, anti-inflammatoires, opiacés). Le choix du traitement dépend notamment des causes de la douleur, de son intensité, de ses caractéristiques ainsi que de vos expériences passées.

Vous êtes l'expert-e de vos symptômes. Vous seul pouvez décrire votre douleur. C'est pourquoi il est vraiment important d'en parler à votre équipe soignante. Ce partenariat est indispensable. Il permet de mobiliser vos ressources personnelles et d'évoquer vos craintes relatives aux répercussions des douleurs. Nous pouvons également mieux identifier ce qui les maintient ou les aggrave : état émotionnel, préoccupations sociales ou financières, inquiétudes concernant votre futur, etc.



OFFRE

Lorsque la douleur résiste aux traitements habituels, l'équipe spécialisée de consultation de la douleur examine avec vous la meilleure solution thérapeutique. Elle intervient sur demande de votre médecin. N'hésitez pas à le solliciter.

+ INFO

Une douleur installée est plus difficile à traiter que si elle est immédiatement prise en charge. Il est donc important de réagir le plus tôt possible.

Si trois ou quatre doses de réserve antidouleur par jour sont nécessaires pour vous soulager, cela signifie que votre traitement doit être réajusté.

Approches complémentaires

Le toucher massage peut modifier le message douloureux (après accord de votre oncologue). L'autohypnose, la réflexologie ou l'acupuncture proposent des méthodes ayant largement fait leurs preuves. La musicothérapie, les techniques de relaxation détournent efficacement l'attention des stimuli douloureux.

Quelques conseils

- ▶ Exprimez sans tarder votre douleur, même si elle est faible. Ainsi, nous anticipons et adaptons au mieux votre traitement.
- ▶ Prenez vos réserves de médicaments aussi souvent que nécessaire et selon la prescription (en plus de votre traitement antidouleur de base). Les doses de réserve permettent d'ajuster le traitement au plus près de vos besoins.
- ▶ Signalez les effets indésirables des médicaments antidouleur prescrits (constipation, nausées, sécheresse de la bouche).
- ▶ Informez l'équipe soignante si la douleur persiste, change de nature ou de localisation. Elle peut ainsi adapter les traitements et trouver des explications à ces changements. Une nouvelle douleur peut être un signe d'alerte.
- ▶ La douleur touche la personne dans sa globalité. Elle est augmentée par de l'inquiétude et peut atteindre le moral. Une aide psychologique peut avoir une réelle portée bénéfique.



SAVOIR

Brochures HUG *Vous avez mal ? Agissons ensemble !* • *La morphine : des réponses à vos questions* • *Patchs contre la douleur contenant des dérivés de la morphine. Des réponses aux questions les plus fréquentes.* Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Vivre avec le cancer, sans douleur, Les douleurs liées au cancer et leur traitement, Journal des douleurs.*



Hôpitaux
Universitaires
Genève

NAUSÉES

■ Vous concerne en priorité

Les nausées sont liées à votre maladie ou aux traitements que vous recevez. Elles se manifestent avant le traitement, immédiatement après ou dans les jours qui suivent. Elles sont aujourd'hui mieux contrôlées grâce à la prévention systématique par des médicaments spécifiques. En effet, vous recevez des anti-nauséeux de manière ciblée et régulière. Dès votre premier cycle de traitement, les doses sont adaptées en fonction de vos besoins.

L'anxiété, la fatigue ou le manque de sommeil contribuent à augmenter les nausées. Des anxiolytiques ou des somnifères peuvent vous aider.

Si vos médicaments anti-nauséeux ne sont pas assez efficaces, parlez-en rapidement à l'équipe soignante, afin que votre traitement de base soit ajusté ou que l'on vous prescrive des doses de réserve.

Approches complémentaires

La relaxation, la sophrologie, l'hypnose, la visualisation positive, l'acupuncture et l'acupressure ont démontré leurs bienfaits pour atténuer les nausées. Le gingembre est également efficace. Vous pouvez en ajouter dans vos plats, le manger confit ou sous forme de bonbon ou encore l'appliquer sous forme d'huile essentielle sur une compresse ou sur les poignets avant votre traitement. L'aromathérapie, avec de la menthe verte ou poivrée, peut également apporter une amélioration.



INFO

Se rendre à l'hôpital pour une chimiothérapie peut provoquer des nausées liées à l'anxiété (nausées anticipatoires). Ces dernières ne se traitent pas avec les anti-nauséeux habituels, mais par la relaxation ou des médicaments anxiolytiques.

Quelques conseils

- ▶ Respectez vos envies ou dégoûts alimentaires.
- ▶ Privilégiez l'alimentation froide, elle occasionne moins de nausées.
- ▶ Fractionnez les prises alimentaires sur la journée.
- ▶ Prévoyez une réserve de médicaments. Prenez-la si vous ressentez des nausées.
- ▶ Ecoutez-vous ! Reposez-vous ou pratiquez une activité pour détourner votre attention des nausées.
- ▶ Prévenez la déshydratation en buvant régulièrement de petites quantités. Les tisanes et les sodas (type coca-cola) sont en général bien tolérés. Vous pouvez retirer les bulles des boissons gazeuses en remuant avec une petite cuillère.
- ▶ Manipulez avec précaution tout matériel souillé (vêtements, draps, vaisselle, etc.) pendant les 72 heures qui suivent un traitement. Les vomissures, comme les urines, peuvent contenir des résidus de chimiothérapie. Le linge peut être lavé en machine à 40°C. Dans ce cas, programmez deux cycles de lavage successifs.
- ▶ Nettoyez les surfaces avec un détergent usuel sans javel.
- ▶ Conseillez à vos proches en contact avec les vomissures de porter des gants de ménage.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Difficultés alimentaires en cas de cancer*.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

INFLAMMATION DE LA BOUCHE

■ Vous concerne en priorité

La chimiothérapie et la radiothérapie agissent sur la tumeur cancéreuse, mais également sur les cellules à division rapide comme celles de la muqueuse de la bouche et du tube digestif. Les gencives, l'intérieur des joues, le palais, la langue et la gorge peuvent être fragilisés.

L'inflammation de la muqueuse buccale est appelée mucite. Elle se manifeste par une ou plusieurs caractéristiques: irritation, œdème, sensation de brûlure, aphtes ou ulcérations. Ces symptômes s'accompagnent parfois de difficultés à mâcher, avaler ou parler.

Pour prévenir ces complications transitoires, douloureuses et pénibles, il est recommandé de débiter des bains de bouche dès le premier jour de traitement, et pour une durée minimum d'une semaine. Ces bains neutralisent l'acidité de la bouche. Ils éliminent également les débris alimentaires restés après le brossage. Si nécessaire, le/la médecin vous prescrit une antalgie et des soins appropriés à l'atteinte des muqueuses et au risque éventuel d'infection associée.

Quelques conseils

- ▶ Signalez à l'équipe soignante toute lésion ou douleur afin qu'elle soit évaluée et traitée de façon appropriée.
- ▶ Effectuez un brossage des dents délicat, avec une brosse souple, après chaque repas au minimum.
- ▶ Préférez un dentifrice fluoré.
- ▶ Déposez votre brosse à dent à l'écart des autres, afin d'éviter des échanges de germes.
- ▶ Poursuivez avec un bain de bouche. Faites circuler le liquide dans la cavité buccale, puis gargarisez-vous pendant 1 minute.
- ▶ Utilisez la solution au bicarbonate proposée par les soignants ou le mélange à composer vous-même : ½ à 1 cuillère à café de sel de cuisine + ½ à 1 cuillère à café de bicarbonate diluées dans 1 litre d'eau plate. Conservez ce mélange au frigo et renouvelez-le toutes les 24h.
- ▶ Répétez ces soins chaque fois que vous mangez ou buvez autre chose que de l'eau. Et aussi souvent que nécessaire pour votre confort.

+ INFO

Sur prescription médicale d'une *préparation magistrale*, le pharmacien prépare un soin de bouche identique à la solution des HUG (remboursé par l'assurance maladie). En voici la formule : bicarbonate de sodium 0,7 g, chlorure de sodium 0,45 g, arôme banane ou framboise 0,125 ml, eau distillée ad 100 ml

Quelques conseils (suite)

- ▶ Humidifiez votre bouche le plus possible en buvant régulièrement des gorgées d'eau ou à l'aide d'un spray brumisateur. Évitez l'utilisation du fil dentaire s'il provoque des douleurs ou des saignements des gencives.
- ▶ Hydratez vos lèvres plusieurs fois par jour avec un stick ou une crème adaptée.
- ▶ Proscrivez les soins de bouche contenant de l'alcool proposés dans le commerce.
- ▶ Brossez votre langue, lorsqu'elle est chargée, à l'aide d'une brosse à dents souple. Si un dépôt blanchâtre persiste, signalez-le à votre médecin. Il pourrait être le signe d'une complication infectieuse.
- ▶ Veillez à ce que votre prothèse dentaire ne vous blesse pas. Faites-la adapter au besoin. Pour éliminer les risques infectieux, une consultation récente chez le dentiste est recommandée avant le début des traitements.
- ▶ En cas de lésion, buvez avec une paille pour un meilleur confort.

En cas de prescriptions supplémentaires : respectez les horaires des traitements prescrits par votre médecin (anesthésiants, antimycosiques, antiseptique, compléments cicatrisants). N'hésitez pas à prendre les antalgiques nécessaires.

Conseils alimentaires

- ▶ Évitez le tabac et l'alcool. Ces produits sont très irritants. Si vous êtes fumeur, un bain de bouche après chaque cigarette peut diminuer l'irritation.
- ▶ Renoncez aux aliments durs (croûtes de pain, etc.), piquants (épices fortes, etc.), acides (tomate, citron, etc.) ou aigres (cornichons, etc.).
- ▶ Soyez prudents avec les aliments très sucrés ou trop salés, ils sont irritants.
- ▶ Privilégiez les plats semi-liquides ou contenant du jus (purées, viandes en sauces, biscottes trempées). Apaisez les irritations avec des glaces, des sorbets et d'autres produits rafraîchissants.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Difficultés alimentaires en cas de cancer*.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

TROUBLES DIGESTIFS

■ Vous concerne en priorité

Vos traitements sont susceptibles de perturber votre transit intestinal et de provoquer des diarrhées ou de la constipation. Les diarrhées sont caractérisées par des selles liquides ou une augmentation de leur fréquence (deux à quatre fois plus souvent que d'habitude). Elles peuvent entraîner des problèmes de déshydratation, d'irritation locale et être accompagnées de crampes abdominales.

La constipation se manifeste par un ralentissement de la fréquence des selles et une consistance dure rendant difficile leur expulsion. Elle est souvent accentuée par les traitements contre la nausée ou la douleur. Le médecin peut vous prescrire un traitement pour la conservation du transit en parallèle aux médicaments contre la douleur ou les nausées. La diminution de vos activités physiques pendant votre maladie et certaines chimiothérapies entraînent également un ralentissement du transit.

Signalez rapidement au médecin

- ▶ Une diarrhée qui dure plus de 48 heures.
- ▶ Une constipation dépassant trois jours.
- ▶ Du sang dans les selles.
- ▶ Des maux de ventre, des ballonnements ou des crampes abdominales.
- ▶ De la fièvre.
- ▶ Des nausées ou des vomissements.
- ▶ Une perte d'appétit.

Approches complémentaires

Seul le psyllium (phytothérapie) a des vertus prouvées pour l'amélioration du transit. Il existe sous forme de granulés à mélanger dans un yaourt ou dans un jus par exemple. Le psyllium gonfle et augmente le volume des selles en absorbant l'eau. Il est donc impératif de bien boire avec ce type de régulateur végétal.

Préférez les aliments complets contenant des fibres. Complétez votre alimentation avec de l'huile d'olive, du senné ou du gel d'aloé vera.

Quelques conseils

En cas de diarrhées

- ▶ Buvez au minimum 1,5 litre par jour par petites quantités, fréquemment et de préférence à température ambiante (eau, tisanes). Ne prenez pas plus de trois boissons caféinées (ou avec théine) par jour.
- ▶ Effectuez des soins de siège fréquents pour éviter une irritation locale. Par exemple à l'aide d'une douche tiède à fraîche et d'un séchage par tamponnement. Demandez conseil à votre équipe soignante sur l'emploi de crèmes protectrices.
- ▶ Choisissez une alimentation pauvre en graisse. Préférez des mets comme les carottes cuites, les pommes de terre, le riz, les pâtes ou les bananes. Ils contiennent peu de fibres ou des fibres dites « solubles ». Le pain complet et les autres aliments riches en fibres sont déconseillés.
- ▶ Évitez également les produits lights ou allégés, ou contenant des édulcorants (sorbitol).

En cas de constipation

- ▶ Buvez par petites quantités et fréquemment.
- ▶ Augmentez d'au moins ½ litre par jour votre consommation de liquide.
- ▶ Maintenez une activité physique régulière stimulante comme la marche à pied.
- ▶ Préférez une alimentation riche en fibres (fruits, légumes, pain complet, pruneaux).



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Difficultés alimentaires en cas de cancer*.

EFFET DES CHIMIOTHÉRAPIES SUR LES GLOBULES BLANCS

■ Vous concerne en priorité

Le sang est composé de plusieurs types de cellules : globules rouges, globules blancs et plaquettes.

Les chimiothérapies agissent sur toutes les cellules du corps et les empêchent de se multiplier. Celles qui se multiplient très vite, comme les cellules du sang, sont les plus touchées et leur nombre diminue.

Cette baisse est variable. Elle peut être légère ou très importante en fonction des différentes combinaisons de produits administrés. Le nombre de vos cellules est contrôlé très régulièrement avec une prise de sang appelée « formule sanguine ».

Les globules blancs

Les différents types de globules blancs protègent votre organisme contre les infections. Lorsque leur nombre baisse en dessous d'un certain niveau (neutropénie), vous risquez de contracter des infections plus facilement. Des comportements de prudence sont alors recommandés.

Si le nombre de globules blancs diminue trop, plus particulièrement les neutrophiles (valeur inférieure à 500 par mm^3), on parle d'agranulocytose. Le risque infectieux est important et des mesures de protection doivent être prises et respectées. Dans certains cas, particulièrement si vous avez de la fièvre, l'équipe médicale décide de votre hospitalisation. Vous séjournerez alors de quelques jours à plusieurs semaines en chambre individuelle afin de protéger votre organisme et contrôler le risque infectieux.

Dans certaines situations, l'oncologue décide de stimuler la croissance de vos globules blancs à l'aide d'injections.

Quelques conseils lorsque les globules blancs sont abaissés

- ▶ Contrôlez votre température en cas de doute.
- ▶ Signalez tout frisson ou sensation de fièvre.
- ▶ Munissez-vous d'un flacon de désinfectant pour les mains et utilisez-le après chaque contact avec des objets dans des endroits publics (boutons d'ascenseurs, poignées de bus, WC, etc.).
- ▶ Évitez les endroits très fréquentés comme les transports publics, les magasins, les restaurants, etc. ou portez un masque lorsque vous vous y rendez.

Quelques conseils (suite)

- ▶ Choisissez les heures creuses pour faire vos courses.
- ▶ Évitez les contacts avec les personnes malades.
- ▶ Soyez prudents avec les enfants en bas âge et les écoliers. Ces derniers véhiculent souvent des rhumes, otites, toux, etc.
- ▶ Évitez de vous occuper de la litière des animaux domestiques.
- ▶ Préférez les aliments cuits, les fromages pasteurisés, les fruits lavés et épluchés et évitez les épices vendues au détail.
- ▶ Stockez vos aliments dans un réfrigérateur et consommez des plats récemment cuisinés ou conservés au frais s'ils ne sont pas du jour.

En cas d'agranulocytose à l'hôpital

Des mesures de protection sont mises en place

- ▶ Votre température est prise plusieurs fois par jour. De la fièvre ou des frissons sont les premiers signes d'alerte d'une infection.
- ▶ Votre sortie de chambre est exceptionnelle et exige le port d'un masque ultra filtrant. Les fenêtres doivent rester fermées.
- ▶ Vos visites, bien que conseillées, sont limitées à deux personnes à la fois.
- ▶ Le personnel et les visiteurs portent masque et blouse et doivent se désinfecter systématiquement les mains.
- ▶ Tout matériel entrant dans votre chambre est décontaminé chaque jour.
- ▶ Lavez-vous les dents avec une brosse à dents souple pour ne pas agresser vos gencives.
- ▶ Préférez le rasoir électrique et d'une manière générale évitez toute blessure.
- ▶ Les plantes et les fleurs sont interdites.



INFO

Revues et livres sont autorisés à condition qu'ils soient neufs. Les ordinateurs portables sont désinfectés quotidiennement (l'hôpital dispose d'une connexion internet wifi). Vous pouvez personnaliser votre chambre avec des posters, des photos personnelles, etc.

EFFET DES CHIMIOTHÉRAPIES SUR LES GLOBULES ROUGES ET LES PLAQUETTES

■ Vous concerne en priorité

Le sang est composé de plusieurs types de cellules : globules rouges, globules blancs et plaquettes.

Les chimiothérapies agissent sur toutes les cellules du corps et les empêchent de se multiplier. Celles qui se multiplient très vite, comme les cellules du sang, sont les plus touchées et leur nombre diminue.

Cette baisse est variable. Elle peut être légère ou très importante en fonction des différentes combinaisons de produits administrées. Le nombre de vos cellules est contrôlé très régulièrement avec une prise de sang appelée « formule sanguine ».

Les globules rouges

Les globules rouges servent à transporter l'oxygène dans le sang. Si leur nombre est trop bas, on parle d'anémie. Cette dernière provoque de la fatigue et un essoufflement lors des efforts. Votre oncologue peut décider de vous transfuser du sang sous forme de concentrés érythrocytaires (ou culots globulaires) pour soutenir votre organisme.

Les plaquettes

Les plaquettes (appelées thrombocytes) constituent un des éléments responsables de la coagulation. Si leur nombre est trop bas, on parle de thrombopénie. Lorsque celle-ci est trop importante, votre oncologue peut prescrire des transfusions de concentrés plaquettaires (les thrombaphérèses) afin de diminuer les risques de saignement.

Quelques conseils

- ▶ Avertissez le/la médecin en cas d'apparition de légers saignements : gencives lors du brossage des dents, présence de sang sur les selles ou dans les urines.
- ▶ Rendez-vous directement aux urgences en cas de saignement persistant ou important, et demandez que l'on avertisse votre oncologue.
- ▶ Observez l'apparition de bleus (hématomes) sur votre peau et signalez-les au médecin.
- ▶ Lorsque le nombre de vos plaquettes est bas, évitez les activités pouvant provoquer des chocs ou des chutes.
- ▶ Utilisez du froid ou une légère compression pour stopper un saignement en attendant le conseil du médecin.

CHUTE DES CHEVEUX

■ Vous concerne en priorité

La maladie et les effets de certains traitements entraînent souvent des modifications corporelles visibles. Les chimiothérapies peuvent vous faire perdre temporairement vos cheveux. Ces effets secondaires peuvent avoir des répercussions sur votre moral et votre bien-être.

Soins des cheveux

- ▶ Si vous perdez vos cheveux pendant la chimiothérapie, ils repousseront quelques semaines après l'arrêt des traitements. Leur couleur et leur texture ne seront pas toujours identiques à la repousse.
- ▶ La chute des cheveux est parfois accompagnée de picotements ou de démangeaisons. Cette période est souvent vécue comme une étape difficile. L'équipe soignante vous soutient et vous propose des substituts capillaires. Il est possible de porter un foulard (de préférence en matière naturelle : coton, soie), un béret, un chapeau ou une perruque.
- ▶ La pilosité du corps peut également changer. Toutefois, la perte des sourcils, des poils des aisselles ou du pubis varie d'une personne à l'autre.



INFO

Pendant la saison estivale, le foulard est souvent mieux supporté que la perruque. L'équipe soignante vous apprend volontiers quelques astuces sur les différentes façons de le nouer.

Critères de qualité pour le choix et l'entretien d'une perruque

- ▶ Prenez rendez-vous avec le perruquier si possible avant la chute des cheveux. Si vous avez déjà perdu vos cheveux, amenez-lui une photo de vous qui vous plaît.
- ▶ Une perruque médicale est conçue pour être portée sans cheveux. Elle ne doit pas présenter de couture apparente ni d'aspérité à l'intérieur du bonnet, car celles-ci peuvent blesser.
- ▶ La trame doit être fine et transparente laissant voir le crâne pour un aspect naturel aux racines.
- ▶ La perruque doit s'ajuster parfaitement pour vous permettre de bouger sans qu'elle glisse sur votre tête. Le service après-vente doit inclure ces ajustements sans frais supplémentaires.
- ▶ Le revendeur, même s'il n'est pas perruquier spécialisé, doit proposer un service de coupe pour rectifier et adapter au mieux le modèle à votre physionomie.
- ▶ Les perruquiers ou revendeurs de qualité offrent un service de visite à l'hôpital sans frais supplémentaires.
- ▶ Une perruque est entretenue avec un shampoing doux usuel, un bon rinçage et un séchage à l'air. Aucun produit d'entretien spécifique n'est nécessaire.
- ▶ Les fortes chaleurs altèrent les perruques. Il est recommandé de ne pas les exposer à la vapeur lors de l'ouverture du four, durant la cuisson d'aliments, lors de l'utilisation d'une centrale de repassage, au sauna, etc.
- ▶ L'assurance invalidité (pour les personnes actives) ou l'AVS (pour les retraités) remboursent les frais de perruque sur la base d'un forfait annuel. Les bons perruquiers ou revendeurs se chargent pour vous des démarches administratives.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Soigner son apparence durant et après la thérapie.*



Hôpitaux
Universitaires
Genève

SOINS DE LA PEAU ET DES ONGLES

■ Vous concerne en priorité

La maladie et les effets de certains traitements entraînent souvent des modifications corporelles visibles. Les chimiothérapies peuvent fragiliser votre peau et vos ongles. Ces effets secondaires peuvent avoir des répercussions sur votre moral et votre bien-être.

Soins de la peau

Pendant les traitements anticancéreux votre peau devient plus fragile, plus sèche et sensible au soleil et aux fortes luminosités.

- ▶ Protégez la peau en appliquant quotidiennement une crème hydratante. L'équipe soignante vous conseille dans le choix d'un produit.
- ▶ Évitez de vous exposer au soleil. Utilisez des crèmes solaires à haut indice de protection même si vous restez à l'ombre. Appliquez-les 30 minutes avant de sortir. Renouvelez l'application au minimum toutes les deux heures, et plus souvent si nécessaire (frottement, baignade, etc.).
- ▶ Avant d'appliquer une crème, prenez l'habitude de la tester sur une petite zone de la peau. Puis attendez 24h afin d'évaluer les réactions éventuelles.
- ▶ Adaptez vos habitudes de maquillage en choisissant des fards aux couleurs chaudes. Vous aurez meilleure mine.

+ INFO

Le rayonnement solaire comprend des UVA et des UVB. Le chiffre figurant sur les crèmes, le Sun protection factor (SPF), indique la protection contre les UVB seulement. Pour une protection solaire complète, choisissez une crème portant la mention broad spectrum ou UVA + UVB. Des produits de qualité existent également à bas prix. Un SPF 30 arrête 97% du rayonnement UVB. Pour une protection totale, optez pour un SPF 50. Choisissez une formule qui vous convient. Car il est conseillé de renouveler l'application fréquemment.

Soins des ongles

- ▶ Dans certains cas, les ongles se modifient. Ils peuvent se colorer, se fragiliser, se dédoubler et se casser. Signalez l'apparition d'infections, de mycoses ou de petites blessures, en particulier du pourtour de l'ongle.
- ▶ Gardez vos ongles courts : ils seront moins fragiles.
- ▶ Préférez les dissolvants sans acétone.
- ▶ Hydratez quotidiennement le pourtour des ongles.
- ▶ Renoncez temporairement aux ongles artificiels. Leur pose et leur retrait nécessitent de produits et de procédés incompatibles avec la fragilité augmentée de vos ongles.
- ▶ Les durcisseurs doivent être appliqués prudemment, du milieu de l'ongle vers l'extrémité, sans couvrir la lunule, surtout si vos ongles se dédoublent.



OFFRE

Une fois par mois aux HUG, des ateliers de maquillages sont offerts aux femmes et aux adolescentes par la fondation *Look Good Feel Better*. Informations : ➤ www.lgfb.ch
L'association Bonne mine, bon moral propose des soins du visage et des conseils esthétiques ouverts aux hommes et aux femmes. Informations : ➤ www.lgc.ch



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Soigner son apparence durant et après la thérapie*.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

ATTEINTES DE LA PEAU LIÉES AUX TRAITEMENTS CIBLÉS SUR L'EGFR *

■ Vous concerne en priorité

Vous recevez un traitement ciblé sur le *récepteur du facteur de croissance épithéliale (EGFR). Ce traitement entraîne des effets indésirables cutanés transitoires et fragilise votre peau.

Ces modifications de la peau se déroulent généralement en trois phases. Votre oncologue vous propose :

- ▶ des traitements adaptés
- ▶ une consultation de dermatologie si nécessaire.

Phase 1: Apparition de boutons

Très fréquente, cette éruption qui ressemble à de l'acné apparaît dès les premières semaines du traitement, le plus souvent sur le visage et le tronc. Elle provoque inconfort et démangeaisons.

Ne prenez aucune médication contre l'acné. Elle serait inefficace, voire nocive.

Phase 2: Sécheresse de la peau

La peau se dessèche et peut être accompagnée d'une desquamation (peau qui pèle) et de rougeurs de type eczéma.

Phase 3: Modification des poils et des cils. Atteinte des extrémités.

Les cils et les poils s'allongent. Parfois un duvet apparaît sur le visage. Les doigts et la plante des pieds présentent des fissures ou des crevasses. Le pourtour des ongles est rouge et douloureux.

Ces effets sont plus tardifs et plus rares. Ils disparaissent à l'arrêt du traitement.

Ces traitements provoquent également une hyperkératose, c'est-à-dire l'augmentation des callosités des pieds. Une consultation de podologie est organisée par l'équipe soignante avant ou pendant le traitement.

+ OFFRE

Une consultation en image corporelle et des ateliers de maquillage sont proposés aux HUG.

+ INFO

Le rayonnement solaire comprend des UVA et des UVB. Le chiffre figurant sur les crèmes (SPF sun protection factor) indique la protection contre les UVB seulement. Pour une protection solaire complète, choisissez une crème portant la mention broad spectrum ou UVA + UVB. Un SPF30 arrête 97% du rayonnement UVB, pour une protection totale, optez pour un SPF 50.

Quelques conseils

- ▶ Prenez soin de votre peau au quotidien en l'hydratant abondamment dès le début de la thérapie. Utilisez une crème hydratante pour peau sèche sans parfum avec le moins de composants possibles. L'équipe soignante vous conseille sur le choix des crèmes les mieux adaptées.
- ▶ Préférez le rasoir électrique et appliquez un baume hydratant après le rasage.
- ▶ Utilisez des savons et des gels douche à pH neutre.
- ▶ Evitez tous les produits irritants contenant de l'alcool ou des cosmétiques parfumés, même avec des huiles essentielles ou des parfums naturels.
- ▶ Demandez conseil à l'équipe soignante pour masquer les boutons sur le visage à l'aide de crèmes teintées.
- ▶ Nettoyez vos ongles et leur pourtour chaque jour et appliquez une pommade grasse sur les cuticules.
- ▶ Effectuez régulièrement des soins des mains et des pieds: coupe des ongles, hydratation abondante, élimination des callosités.
- ▶ Portez des vêtements et chaussures amples afin d'éviter les frottements sur la peau.
- ▶ Evitez de vous exposer directement au soleil et protégez-vous du vent qui accentue le dessèchement de la peau.
- ▶ Avant de sortir par temps ensoleillé ou de forte luminosité, protégez votre peau avec une crème solaire à indice élevé (30 minimum). Des produits de qualité existent même à bas prix dans les supermarchés. Choisissez-les en fonction de la zone à couvrir (corps ou visage). Optez pour une formule qui vous convient. Vous aurez à renouveler très souvent l'application du produit.
- ▶ Si nécessaire, appliquez des compresses froides durant le traitement pour diminuer l'inflammation.

SYNDROME MAINS-PIEDS

■ Vous concerne en priorité

Certains médicaments anticancéreux ont tendance à fragiliser les zones du corps fortement sollicitées comme la paume des mains et la plante des pieds. Cela peut aussi concerner les coudes, les aisselles et les endroits soumis à des pressions, par exemple sous la ceinture ou les bretelles du soutien-gorge. Ces manifestations sont appelées le syndrome mains-pieds (palmo-plantaire). Elles sont parfois intensifiées par la chaleur, les frottements ou les pressions. Elles sont toutefois réversibles à l'arrêt du traitement.

Signes à observer

- ▶ Engourdissement des extrémités, fourmillements, picotements, brûlures, douleurs
- ▶ Desquamation de la peau (peau qui pèle), rougeurs, gonflements
- ▶ Présence de cloques ou d'ulcères, écorchures ou gerçures.

Signalez toute manifestation inhabituelle de votre peau à votre équipe soignante, car ce syndrome peut devenir rapidement invalidant.

Quelques conseils

- ▶ Dès l'apparition des premiers signes, baignez plusieurs fois par jour vos mains ou vos pieds dans de l'eau froide. Vous pouvez ajouter des glaçons dans l'eau.
- ▶ Soignez vos mains et vos pieds en les hydratant deux fois par jour.
- ▶ Appliquez une pommade antiseptique sur les éventuelles plaies.
- ▶ Choisissez des produits de toilette non agressifs et sans alcool.
- ▶ Séchez votre peau par tamponnement plutôt que par frottement.
- ▶ Portez des chaussures confortables. Les talons ne doivent pas être trop hauts.
- ▶ Choisissez des vêtements en matières aérées avec des coutures fines afin d'éviter des frottements qui peuvent irriter votre peau.
- ▶ Évitez le contact avec la chaleur: eau chaude, sol chaud, sauna, etc.



INFO

Si vous n'avez pas de plaie ouverte aux pieds, vous pouvez utiliser une crème ou un stick anti-frottement.

Quelques conseils (suite)

- ▶ Protégez vos mains avec des gants adaptés lors des travaux ménagers ou de bricolage. Retirez-les épisodiquement pour éviter chaleur et macération.
- ▶ Reposez-vous en surélevant vos bras et vos jambes.
- ▶ Préférez une crème à l'urée (10-15%) en cas de callosités excessives.
- ▶ Observez attentivement la plante de vos pieds, à l'aide d'un miroir si nécessaire, afin de détecter une blessure que vous n'auriez pas sentie.
- ▶ Renoncez aux sparadraps sur les zones fragilisées.



OFFRE

Une consultation de podologie aux HUG propose une vaste gamme de soins spécialisés: de la prévention par l'élimination des callosités au traitement d'effets secondaires plus importants.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

NEUROPATHIES PÉRIPHÉRIQUES

■ Vous concerne en priorité

Certains médicaments utilisés en chimiothérapies exercent un effet toxique sur le système nerveux. Les nerfs de la périphérie des mains et des pieds sont plus sensibles à cette toxicité. Les atteintes peuvent se manifester dans les jours ou les semaines qui suivent le début du traitement. Elles diminuent en général à l'arrêt des thérapies, mais persistent parfois longtemps, ou même peuvent être irréversibles. Le temps de récupération pour des atteintes légères est d'environ deux à trois mois. Il peut s'allonger jusqu'à plus de deux ans pour des lésions importantes.

Signes à observer

- ▶ Fourmillements, engourdissements, picotements, perte de force.
- ▶ Perte de la sensibilité ou au contraire sensibilité exacerbée.
- ▶ Difficulté à réaliser des gestes fins avec les doigts : lacer les chaussures, écrire, fermer un bouton de chemise, etc.
- ▶ Changements dans la capacité auditive ou bruits anormaux (acouphènes).

Signalez ces symptômes à votre équipe soignante. Ils peuvent devenir rapidement invalidants.

+ INFO

Les personnes diabétiques, dénutries, avec une insuffisance rénale ou une consommation d'alcool excessive risquent davantage de développer des neuropathies périphériques.

Quelques conseils

- ▶ Portez des chaussures confortables, évitez les talons trop hauts et les matières rigides.
- ▶ Protégez vos mains avec des gants adaptés lors des travaux ménagers ou de bricolage.
- ▶ Observez attentivement la plante de vos pieds, à l'aide d'un miroir si nécessaire, afin de détecter une blessure que vous n'auriez pas sentie.
- ▶ Prenez la température du bain avec un thermomètre si vos sensations au niveau des mains ou des pieds ne sont pas fiables.
- ▶ Marchez avec prudence sur des sols escarpés. Une diminution de la sensibilité des pieds peut provoquer des pertes d'équilibre et des chutes.
- ▶ N'hésitez pas à demander un traitement antidouleur adapté. Les douleurs neurologiques ne répondent pas toujours aux antalgiques classiques.



INFO

Certaines chimiothérapies peuvent rendre hypersensible au froid ou au chaud. Si vous recevez ce type de médicament, l'équipe soignante vous donne des conseils spécifiques.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVEC LES URINES

■ Vous concerne en priorité

Les chimiothérapies sont évacuées de votre organisme principalement par les urines. Des résidus actifs de médicaments y sont présents pendant les 72 heures qui suivent leur administration. Cela implique de prendre certaines précautions.

Par ailleurs, il arrive que vos chevilles ou vos doigts gonflent à cause de la rétention d'eau et de sel. On parle alors d'œdème. La cause la plus fréquente de ce phénomène est le traitement par corticoïde (dexaméthasone, prednisone) précédant la chimiothérapie ou associé à l'hormonothérapie. Certaines chimiothérapies sont directement responsables de cette rétention.

Votre poids est contrôlé régulièrement pour évaluer si vous éliminez suffisamment d'eau. De même, vos urines sont parfois mesurées pour vérifier qu'elles sont produites en quantité suffisante.

Certaines chimiothérapies colorent vos urines en rouge, bleu, vert ou jaune soutenu. L'équipe vous prévient alors de cet effet sans conséquence sur votre santé.

Signes à observer

- ▶ Présence de sang dans les urines.
- ▶ Sensations de brûlure en urinant.
- ▶ Besoin d'uriner fréquent ou impérieux.
- ▶ Incapacité d'uriner.

Si un de ces signes apparaît, veuillez informer rapidement votre médecin ou l'équipe soignante.

+ INFO

Les chimiothérapies restent dans le sang de quelques heures à plusieurs jours. Des résidus actifs sont présents dans vos urines, mais aussi dans les selles et tous les liquides biologiques (vomissements, salive, sécrétions génitales, sueur, etc.). Il est conseillé à vos proches de se laver les mains ou, mieux encore, de porter des gants en cas de contact possible avec un liquide biologique. Ce traitement est bénéfique pour vous. Mais vos proches doivent en être protégés, en particulier les enfants en bas âge et les femmes enceintes.

Quelques conseils

Pendant votre traitement et les trois jours qui suivent

- ▶ Buvez davantage la veille et les jours de traitement pour uriner plus fréquemment. Ainsi vos urines sont plus diluées et les résidus actifs de médicaments restent moins longtemps en contact avec la vessie.
- ▶ Videz régulièrement votre vessie dès que vous en sentez le besoin. Ne vous retenez pas.
- ▶ Lavez-vous les mains. Demandez à vos proches de faire de même ou conseillez-leur de porter des gants en cas de contact direct avec vos urines,
- ▶ Après chaque miction, videz et rincez le vase ou l'urinal (si vous en utilisez un).
- ▶ Evitez toute projection sur le bord de la cuvette. Pour les hommes, il est conseillé d'uriner assis, à l'hôpital comme au domicile.
- ▶ Nettoyez la lunette des WC avec un produit ménager habituel (à l'hôpital avec le produit à disposition).
- ▶ N'utilisez pas d'eau de javel. L'interaction de ce produit avec les résidus des chimiothérapies est toxique.
- ▶ Changez régulièrement vos protections intimes. Déposez-les dans de petits emballages plastiques avant de les jeter à la poubelle.

SEXUALITÉ ET FERTILITÉ

■ Vous concerne en priorité

Sexualité

La maladie cancéreuse peut avoir des répercussions sur votre sexualité et changer l'ordre de vos priorités. Une intervention chirurgicale, des douleurs, les effets indésirables des médicaments sont autant de facteurs physiques susceptibles de perturber votre intimité. De la même manière, l'anxiété, certains traitements ou une modification de l'image corporelle peuvent abaisser votre libido. La chimiothérapie en elle-même ne diminue ni votre capacité ni votre désir sexuel.

Pendant la chimiothérapie, des résidus médicamenteux se trouvent en quantité infime dans le sperme ou les sécrétions vaginales pendant trois jours ou plus après leur administration. Il est donc important d'utiliser un préservatif durant cette période pour éviter à votre partenaire un contact direct avec ces substances.

Quelques conseils

- ▶ Signalez à votre médecin tout symptôme inhabituel au niveau génital : écoulements, irritation, douleur, etc.
- ▶ Communiquez avec votre partenaire pour le/la sensibiliser à vos difficultés.
- ▶ Utilisez des gels lubrifiants (à base d'eau ou de silicone) sans hormone pour faciliter les rapports en cas de sécheresse ou d'irritation.
- ▶ Explorez d'autres manières de vivre la sexualité et les rapports intimes si la pénétration vous est difficile ou impossible.
- ▶ Soyez plus prudent-e lors des rapports sexuels. Durant les périodes où vos défenses immunitaires sont abaissées, les risques de développer une infection sont plus importants.

+ OFFRE

Des spécialistes en médecine sexuelle et cancers sont disponibles aux HUG. Les équipes de soins en oncologie sont sensibilisées à cette thématique. L'association Proasca propose un soutien pour les hommes atteints de cancer de la prostate.

+ INFO

Durant les traitements, il est recommandé d'utiliser une contraception adaptée et prescrite par votre médecin. Le risque de procréer existe même si le cycle menstruel est interrompu ou la production de spermatozoïdes diminuée.

Fertilité

Une fois les traitements anticancéreux décidés pour l'homme ou la femme, il est déconseillé au couple de programmer une grossesse. Les traitements peuvent avoir des effets secondaires sur le fœtus.

Pour les hommes

Certaines chimiothérapies et radiothérapies diminuent le nombre de spermatozoïdes et entraînent une baisse transitoire de la fertilité, voire une stérilité masculine. Le/la médecin vous informe des possibilités de congeler un échantillon de sperme avant le début de votre traitement.

Pour les femmes

Certaines chimiothérapies et radiothérapies peuvent diminuer le fonctionnement des ovaires de façon temporaire ou définitive. Si vous souhaitez avoir un enfant ou pensez en vouloir plus tard, il est important de discuter avec votre médecin des effets probables du cancer et du traitement sur votre fertilité.

Dans certains cas, il est envisageable de mettre en place des mesures de préservation de la fertilité (congélation des ovules, fécondation in vitro) avant le début du traitement en vue d'une grossesse ultérieure.

La chimiothérapie peut provoquer une ménopause précoce et l'apparition des symptômes habituels suivants : bouffées de chaleur, cycles menstruels irréguliers ou absents, sécheresse et modifications vaginales.

N'hésitez pas à parler avec votre médecin du choix d'un traitement approprié.



SAVOIR

Brochures de la Ligue suisse contre le cancer *Cancer et sexualité au féminin* et *Cancer et sexualité au masculin*, et le site www.masexualite.ch.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

■ Vous concerne en priorité

L'annonce d'un diagnostic de cancer provoque toujours un bouleversement. Qu'il s'agisse de vous-même, de vos proches ou de votre entourage plus large, chacun doit trouver ses repères pour avancer malgré la maladie. Il est normal de passer par toutes sortes d'émotions fortes, comme la tristesse, la colère, l'angoisse, mais aussi l'espoir et la combativité. Cet « ascenseur émotionnel », constitué de hauts et de bas, est éprouvant. Il est souvent associé à une remise en question des priorités dans votre vie. Tout au long de votre prise en charge, l'équipe soignante est à votre écoute et à votre disposition pour partager vos difficultés. Elle s'efforce également de soutenir vos proches et les informe sur les ressources disponibles dans le réseau de soutien. Un/une psycho-oncologue ou un/une psychiatre vous aident à faire face. N'hésitez pas à faire appel à eux.

Faire face

La capacité à faire face est renforcée par des activités qui font du bien. Mais aussi par la compréhension des traitements, leurs objectifs, leurs enjeux et les différentes étapes de soins. N'hésitez pas à poser les questions qui vous préoccupent afin de prendre les décisions qui vous concernent en disposant de toutes les informations pertinentes.

Différences culturelles

Les différences culturelles peuvent générer des difficultés en lien avec vos valeurs ou vos priorités de soins. La consultation transculturelle peut être sollicitée afin de vous soutenir et d'aider l'équipe soignante à mieux vous comprendre.

Parler aux enfants

Les enfants perçoivent les changements d'humeur chez leurs proches. S'ils ne reçoivent aucune explication, ils risquent d'interpréter ces changements de manière négative. Ils peuvent se sentir coupables d'avoir fait ou pensé quelque chose de mal. Confrontés à des non-dits, ils risquent de ne plus faire confiance aux adultes.

Les expert-e-s pédopsychiatres recommandent de dire la vérité aux enfants avec des mots simples et des exemples qui ne sont pas effrayants. Si vous craignez de parler de la maladie à votre enfant ou ne savez pas comment vous y prendre, un/une professionnel-le peut vous orienter et vous y préparer.

+ OFFRE

Un programme d'éducation et de soutien destiné aux patient-e-s vivant avec le cancer et à leurs proches est dispensé plusieurs fois par an. Informations:  www.avac.ch

+ INFO

La Ligue genevoise contre le cancer et d'autres associations proposent des livres, des activités spécifiques et de soutien pour les enfants dont les parents sont malades.

Le service d'aumônerie des HUG est composé des représentant-e-s de toutes les confessions. Ils/elles sont disponibles pour les patient-e-s et leurs proches. N'hésitez pas à faire appel à eux si cette ressource spirituelle peut vous aider.

Quelques conseils

- ▶ Organisez votre temps et économisez votre énergie pour des moments qui vous ressourcez.
- ▶ Gardez à l'esprit que chacun réagit différemment face à l'incertitude et aux moments difficiles.
- ▶ Maintenez le dialogue avec vos proches. Exprimez votre point de vue et écoutez le leur.
- ▶ Soyez attentifs aux « idées noires », aux troubles du sommeil ou à un excès de stress. N'hésitez pas à faire part de vos préoccupations à l'équipe soignante.
- ▶ Demandez à votre oncologue de vous orienter vers un/une psychologue ou un/une psychiatre si vous vous sentez envahi par des pensées négatives et que vous n'avez plus goût à rien.

Approches complémentaires

La relaxation et d'autres approches psycho-corporelles aident à supporter les effets indésirables des traitements. Pratiquer des activités artistiques (musique, poésie, dessin, écriture) ou être en contact avec la nature permet de se ressourcer intérieurement.



SAVOIR

Brochures de la Ligue suisse contre le cancer *Quand le cancer touche les parents* • *Cancer et souffrance psychique* • *Cancer, comment en parler aux enfants ?* • *Accompagner un proche atteint de cancer* • *Cancer, quand l'espoir de guérir s'amenuise* • *Décider jusqu'au bout*.

Stages et cours de la Ligue suisse contre le cancer pour les personnes touchées par un cancer et leurs proches.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

ALIMENTATION

■ Vous concerne en priorité

Le maintien d'un bon état nutritionnel améliore la tolérance aux traitements oncologiques, ainsi que la qualité de vie. La prise en charge nutritionnelle fait partie intégrante des soins.

Les chimiothérapies peuvent altérer votre goût et diminuer votre plaisir à vous alimenter. Or, durant cette période, votre organisme a besoin en priorité d'énergie et de protéines afin de maintenir votre poids, préserver vos muscles et lutter contre les infections. Alors écoutez vos envies et mangez ce que vous aimez.

Conservez cependant une alimentation la plus diversifiée possible, apportant :

- ▶ des protéines : viande, poisson, œufs, produits laitiers, tofu, légumes secs
- ▶ de l'énergie :
 - féculents ou farineux : pâtes, riz, pommes de terre, polenta, semoule, quinoa, céréales, pain, etc.
 - produits sucrés : fruits secs, bonbons, sodas, etc.
 - matières grasses : huile, beurre, crème
 - produits extra-riches en énergie : charcuterie, fromage, chocolat, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.), pâtisseries, biscuits, chips, etc.
- ▶ des vitamines, sels minéraux et fibres avec des fruits et des légumes
- ▶ une bonne hydratation avec de l'eau, des tisanes, des jus de fruits (recommandation : au minimum 1 litre par jour).

Les effets secondaires des différents traitements (nausées, vomissements, diarrhées, difficultés à avaler, mucite, perturbation du goût, fatigue, douleurs, etc.) peuvent nuire à vos prises alimentaires et engendrer une dégradation de votre état nutritionnel.

Lorsque les défenses immunitaires sont fortement et durablement abaissées, le régime alimentaire doit être strict et surveillé pour ne pas être source d'infections. Si cela vous concerne, l'équipe soignante vous en informe, vous accompagne et vous aide à respecter les consignes alimentaires.



INFO

Les suppléments nutritifs oraux, prescrits par le médecin, sont remboursés sous certaines conditions par les caisses maladies. Nous vous accompagnons dans les démarches auprès de votre assurance.

+ OFFRE

A tout moment de votre parcours de soins, vous pouvez demander aux infirmier·e·s une évaluation de votre état nutritionnel. De plus, une prise en charge et un suivi par un diététicien vous sont proposés afin de vous aider et répondre à vos questions.

Quelques conseils

- ▶ Buvez plutôt entre les repas.
- ▶ Pesez-vous une fois par semaine.
- ▶ Testez de nouveaux plats. Les goûts et les odeurs peuvent changer pendant les traitements.
- ▶ Prenez les boissons enrichies (SNO) en dehors des repas ou au coucher. Elles sont parfois plus agréables quand elles sont fraîches et consommées avec une paille.
- ▶ Maintenez une activité physique au grand air. Cela stimule l'appétit.
- ▶ Fractionnez l'alimentation en multipliant les prises sous forme de petits repas, collations et grignotages : biscuits, yaourt, entremets, glace, pain et fromage, etc.

Stratégies en cas de perte de poids

- ▶ Enrichissez vos repas avec des farineux, du jambon, du fromage, des œufs, de la crème, du beurre ou de l'huile. Vous pouvez également ajouter ces aliments dans des soupes.
- ▶ Demandez des suppléments nutritifs oraux (SNO) à votre médecin ou votre oncologue. Riches en énergie et en protéines, ils doivent être consommés en plus des repas sous forme de boissons, crèmes ou soupes.
- ▶ Si malgré tout votre alimentation est insuffisante, une nutrition artificielle de soutien peut vous être proposée : nutrition entérale par sonde naso-gastrique (sonde qui va directement dans l'estomac) ou nutrition parentérale par voie veineuse (également possible à domicile).

! ATTENTION

De nombreux régimes se vantent de soigner le cancer (jeûne, cétogène, végétarien, etc.). Ils ne sont pas sans risques pour votre santé pendant les traitements. Parlez-en à votre médecin ou un·e diététicien·ne pour plus d'informations.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Difficultés alimentaires en cas de cancer*. Brochure HUG *Alimentation et cancer*



Hôpitaux
Universitaires
Genève

ACTIVITÉ PHYSIQUE

■ Vous concerne en priorité

L'activité physique est recommandée pendant le traitement du cancer. Il faut cependant modérer ses efforts et se reposer lorsque les mouvements génèrent des douleurs ou des difficultés respiratoires.

Maintenir une activité physique régulière durant la maladie permet de conserver au maximum les capacités physiques, la masse musculaire et surtout l'autonomie au quotidien. Les exercices ont une influence positive sur votre qualité de vie : moins de fatigue ressentie, amélioration de l'appétit, maintien du poids, diminution des effets secondaires des traitements ou encore meilleure qualité du sommeil.

Durant la maladie, des exercices réguliers et modérés sont recommandés. Ils peuvent être plus soutenus lors de la réhabilitation, à la fin des traitements. Assurez-vous auprès de votre médecin des éventuelles contre-indications à certaines activités.

Quelques conseils

Pour les sédentaires

- ▶ Choisissez ou maintenez les activités qui vous font plaisir et adaptez-les à votre forme du moment.
- ▶ Limitez-vous à un niveau d'effort raisonnable : votre souffle doit vous permettre de parler normalement pendant toute l'activité. Si cela n'est plus possible, l'exercice est trop difficile. Il doit être interrompu et repris de manière moins intensive.
- ▶ Commencez l'effort par un échauffement de deux à trois minutes.
- ▶ Débutez doucement par des phases de 10 minutes. Augmentez la fréquence puis la durée des exercices si vous vous sentez bien le lendemain de l'activité.
- ▶ Préférez la marche, la bicyclette électrique ou la gymnastique douce qui sont facilement modulables.
- ▶ Pratiquez des étirements après l'effort et une brève relaxation.
- ▶ Le secret de la forme, c'est la régularité avec laquelle vous pratiquez ces activités.

Pour les sportifs

- ▶ Si vous êtes déjà habitué à l'exercice, maintenez une activité adaptée à vos possibilités et à votre situation actuelle. Restez attentif aux signes décrits ci-dessus.

+ OFFRE

Des groupes de gymnastique douce et de marche sont organisés par la Ligue genevoise contre le cancer et d'autres associations.

Programme d'activité

L'activité physique minimum recommandée est de 10 mn d'endurance* par jour et 2x10 mn par semaine de renforcement*. Soit un total de 90 mn par semaine.

Pour débiter une activité physique régulière et vous encourager à persévérer, inscrivez vos objectifs de la semaine dans un tableau :

Jours	Endurance*	Renforcement*
Lundimnmn
Mardimnmn
Mercredimnmn
Jeudimnmn
Vendredimnmn
Samedimnmn
Dimanchemnmn
Semainemnmn

**Endurance: Activité qui n'élève pas les pulsations au-dessus de 100 par minute. Vous devez pouvoir parler pendant l'exercice.*

Sport doux: marche, yoga, pilate, vélo électrique. Sport moyen: natation, marche rapide, randonnée, vélo.

**Renforcement: Exercices de force avec des poids, des élastiques ou en utilisant simplement le poids du corps: montées d'escalier, squats ou flexions.*

Ces exercices se réalisent par séries de cinq (pour commencer). Respectez un temps de repos d'au moins une minute entre deux séries.

Une progression peut être observée dès les premières semaines en cas d'activité régulière.

+ OFFRE

Les HUG proposent un programme d'activités physiques encadré par des professionnels et remboursé par la LAMal. N'hésitez pas à vous y inscrire dès le début de votre traitement pour mieux gérer vos symptômes. Ce programme est prescrit par votre oncologue. De plus, les phytothérapeutes vous aident en tout temps à réaliser un bilan physique et à adapter vos activités. Demandez leur intervention à l'équipe soignante.

+ SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Activité physique et cancer, Le mouvement fait du bien (sein), Groupes de sport: activité physique et cancer.*



Hôpitaux
Universitaires
Genève

MÉMOIRE ET CONCENTRATION

■ Vous concerne en priorité

Vous avez le sentiment de tout oublier ? De ne pas vous rappeler où sont vos clés ? Rassurez-vous, c'est normal. Les difficultés de mémoire et de concentration sont fréquentes pendant la maladie cancéreuse.

La fatigue est la principale cause de cet état. Elle a des répercussions physiques et intellectuelles. Cela se manifeste par des pertes de mémoire, de la difficulté à rester attentif et à réfléchir. Par exemple, lire un journal ou se rappeler de plusieurs tâches à réaliser peut devenir laborieux. Cet état est souvent décrit par les patients comme un « brouillard mental ».

La seconde cause de cet état est l'effet sur le cerveau des traitements anti-cancéreux. Il est démontré qu'au cours d'une chimiothérapie, le cerveau doit mobiliser plus d'énergie et de ressources que d'habitude. Vous récupérez vos pleines facultés dans les mois qui suivent la fin des thérapies.

Il est important de relever que ces effets secondaires peuvent vous empêcher de maintenir une activité professionnelle et nécessitent de reporter la reprise du travail de quelques semaines à quelques mois.

Apprendre à gérer les symptômes

Vos difficultés de concentration peuvent contribuer à un épuisement émotionnel. Reconnaître ces difficultés est le premier pas pour y faire face et mettre en place des stratégies adaptées.

+ INFO

L'imagerie médicale montre que le cerveau d'un patient soumis à une chimiothérapie mobilise davantage de matière grise pour effectuer un calcul simple.

+ INFO

Pratiquer une activité physique régulière est le seul moyen dont l'efficacité pour améliorer la sensation de fatigue a été démontrée.

Quelques conseils

- ▶ Listez les choses dont vous devez vous rappeler : courses, appels téléphoniques, rendez-vous médicaux, etc.
- ▶ Planifiez les tâches du lendemain.
- ▶ Alternez les phases d'activités et de repos.
- ▶ Réservez vos capacités de concentration pour les choses importantes.
- ▶ Évitez les situations « multitâches ». Concentrez-vous sur une activité à la fois.
- ▶ Partagez vos préoccupations avec vos proches. Leur participation à une partie des tâches vous économisera de l'énergie.
- ▶ Gardez des activités distrayantes et divertissantes afin de vous ressourcer.
- ▶ Demandez un entretien avec un/une psychologue ou un/une psychiatre si vous avez le sentiment de ne pas pouvoir faire face au quotidien.

+ INFO

Les documents que vous avez en main – Mieux vivre les traitements contre le cancer, informations et conseils pratiques – sont réalisés dans un format court, avec des messages essentiels, pour répondre aux difficultés de concentration et de fatigue.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer :
Je retourne au travail.



Hôpitaux
Universitaires
Genève

MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

■ Vous concerne en priorité

Les HUG proposent des traitements validés scientifiquement et efficaces contre le cancer. D'autres approches appelées médecine douce, traditionnelle, naturelle ou complémentaire existent et sont fréquemment recherchées par les patients. Leur efficacité à traiter le cancer n'a pas été démontrée, mais elles contribuent à améliorer certains symptômes et la qualité de vie.

L'oncologie dite « intégrative » prend en compte les apports bénéfiques des approches complémentaires. Une certaine prudence est toutefois recommandée. Les traitements à base de plantes, les compléments alimentaires ou naturels ne sont pas anodins.

Ils ont parfois des effets puissants sur l'organisme et comportent des contre-indications. Ils peuvent par exemple entrer en interactions avec vos traitements, modifier leur absorption ou leur élimination. Cela peut diminuer leur efficacité ou augmenter leur toxicité.

Informez votre oncologue des compléments que vous prenez. Qu'il s'agisse de comprimés, gouttes ou préparations pour le corps, il vérifiera que ces produits sont compatibles avec votre état de santé et ne provoquent pas d'interactions avec la chimiothérapie et la radiothérapie.

+ INFO

Approches complémentaires

Le millepertuis et le pamplemousse provoquent de fortes interactions avec les médicaments. La réglisse a un effet hypertenseur important (il augmente votre tension artérielle). Certaines plantes, comme le soja, la sauge ou le *dong quai* contiennent des phytoestrogènes, soit des molécules qui se comportent comme les hormones humaines. Elles sont à éviter lors d'un cancer hormonodépendant, c'est-à-dire dont l'évolution est influencée par les hormones.

Quelques conseils

- ▶ Choisissez un·e professionnel·le de santé disposant d'un diplôme fédéral de thérapeute complémentaire.
- ▶ Achetez vos thérapies complémentaires en pharmacie ou parapharmacie. Sur internet, la composition des médicaments n'est pas garantie.
- ▶ Gardez les notices d'information contenues dans l'emballage et montrez-les à votre médecin.
- ▶ Déterminez au préalable vos priorités en termes de bénéfices attendus : relaxation, diminution des douleurs ou de l'anxiété, augmentation de l'élan vital, amélioration du sommeil, etc. Cela vous permet de trier parmi une offre abondante.
- ▶ Choisissez une approche complémentaire dont les bénéfices ont été prouvés pour le symptôme visé.
- ▶ Vérifiez si elle est remboursée par votre assurance ou compatible avec votre budget.
- ▶ Démarrez une seule approche à la fois pour évaluer si elle vous apporte le bénéfice recherché ou non.
- ▶ Méfiez-vous des personnes qui vous proposent des thérapies miracles. Elles ne sont pas toujours désintéressées et vous êtes plus vulnérable car vous vivez une période difficile.

A titre indicatif voici quelques approches remboursées par la LAMal : homéopathie, acupuncture, auriculothérapie, médecine anthroposophique, phytothérapie, aromathérapie, etc.

D'autres approches complémentaires reconnues : relaxation, sophrologie, yoga, musicothérapie, art-thérapie, Qi Gong, Tai Chi, pilates, réflexologie, ostéopathie, etc.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer : *Parallèles ? Complémentaires ?*
Centre de documentation en santé de l'Université de Genève : *Se ressourcer autrement : médecines alternatives et complémentaires.*



Hôpitaux
Universitaires
Genève

NOUVEAU CORONAVIRUS ET TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX

■ Vous concerne en priorité

Les personnes atteintes d'un cancer sont davantage vulnérables face à la maladie COVID-19. En période d'épidémie, le Département d'oncologie prend toutes les mesures de prévention de l'infection pour assurer votre prise en charge ou poursuivre vos traitements oncologiques en toute sécurité.

Avant de débiter un traitement

Un frottis de dépistage de la maladie COVID-19 est effectué avant de commencer une chimiothérapie ou une radiothérapie.

Pendant votre traitement ambulatoire

Afin de dépister les symptômes d'une possible infection, votre température est contrôlée et un bref questionnaire vous est soumis avant chaque consultation ambulatoire.

En dehors des phases aiguës de votre maladie, les consultations ne nécessitant pas votre présence sont proposées en téléconsultation (à distance).

Si vous avez la maladie COVID-19

En cas d'infection par le virus SARS-CoV-2, responsable de la maladie COVID-19, votre situation est discutée individuellement pour déterminer la meilleure stratégie de traitement. Dans la grande majorité des cas, le traitement anticancéreux peut être différé de quelques jours ou semaines et débiter ou être poursuivi après votre rétablissement. Dans de rares cas, il peut être administré même en cas d'infection.

Quelques conseils de prévention

- ▶ Conformez-vous aux recommandations de la distance sociale de deux mètres.
- ▶ Lavez-vous très régulièrement les mains à l'eau et au savon. Surtout après un contact avec une autre personne ou avec des objets hors de votre lieu de vie (domicile, chambre d'hospitalisation).
- ▶ Frictionnez-vous les mains avec une solution hydroalcoolique lorsque vous n'êtes pas dans votre domicile ou dans votre chambre d'hospitalisation.
- ▶ Limitez au maximum vos contacts avec d'autres personnes dans les commerces, les lieux publics et lors de vos consultations ou hospitalisations.
- ▶ Portez un masque dès que vous quittez votre domicile ou votre chambre d'hospitalisation.



ATTENTION

Les effets des thérapies complémentaires sur l'infection par SARS CoV-2 ne sont pas connus. Certains produits peuvent masquer des symptômes ou créer des interactions avec vos traitements. Ne prenez pas de compléments destinés à renforcer votre immunité. Leurs effets, cumulés à ceux de vos traitements oncologiques, peuvent avoir des conséquences néfastes sur votre santé.

- ▶ Lavez-vous les mains ou frictionnez-les avec une solution hydroalcoolique avant de mettre le masque et après l'avoir retiré.
- ▶ Evitez de toucher votre bouche, votre nez ou vos yeux lorsque vous êtes hors de votre lieu de vie et que vous retirez votre masque, même brièvement.
- ▶ Préservez le lien social avec vos proches en appliquant les mesures de précautions recommandées.
- ▶ Renoncez à recevoir ou à rendre visite à des personnes malades.
- ▶ Evitez si possible les transports en commun aux heures de forte affluence.
- ▶ Signalez rapidement à votre oncologue (dans les 24 heures au maximum) tout nouveau symptôme, même s'il ne figure pas dans la liste des signes à observer ci-dessous. Le week-end et les jours fériés contactez l'oncologue de garde.
- ▶ Ne traitez pas un symptôme sans en informer votre médecin.

Signes à observer

Si un de ces signes apparaît ou s'accroît, informez rapidement votre médecin ou l'équipe soignante :

- ▶ fièvre ou frissons (contrôlez votre température)
- ▶ maux de tête
- ▶ courbatures, syndrome grippal
- ▶ maux de gorge
- ▶ écoulement nasal
- ▶ essoufflement, toux sèche, douleur lors de la respiration
- ▶ maux de ventre, diarrhée
- ▶ perte ou trouble de l'odorat ou du goût.



SAVOIR

Site Internet de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), Nouveau coronavirus/personnes vulnérables : ➔ www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html

Site Internet de la Ligue suisse contre le cancer : ➔ www.liguecancer.ch

☎ 0800 11 88 11



Hôpitaux
Universitaires
Genève