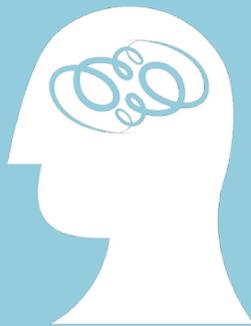


Sentiments d'anxiété



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons d'anxiété...



- Il est normal que vous ressentiez une certaine anxiété et que vous ayez des inquiétudes concernant votre diagnostic, votre traitement ou ses effets secondaires. N'hésitez pas à parler de vos préoccupations avec votre équipe soignante.
- L'anxiété est un sentiment de nervosité, de crainte et d'inquiétude.
- L'anxiété peut nuire à votre capacité à prendre des décisions, à suivre un traitement, à fonctionner normalement, et elle peut affecter votre qualité de vie en général.
- Demandez conseil à votre équipe soignante si vous n'arrivez pas à dormir ou à fonctionner normalement.
- En cas de crise de panique, de serrement de gorge ou de difficulté à respirer, **rendez-vous à votre service d'urgence**.
- Si vous pensez à vous faire du mal ou à faire du mal aux autres, **composez immédiatement le 911** ou appelez **Suicide Action Montréal au 1-866-277-3553**.



Ce que vous pouvez faire

- Parlez à une personne de confiance.
- Faites une activité physique modérée comme le yoga.
- Essayez une thérapie de relaxation (p. ex. techniques de respiration, écoute de musique).
- Faites ce qui semble être bon pour vous (chaque personne gère l'anxiété à sa manière).
- N'hésitez pas à consulter votre équipe soignante si vous avez des préoccupations concernant votre diagnostic, votre traitement ou des symptômes ou si vous avez besoin de renseignements additionnels.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.



Autres considérations

- La participation à un groupe de soutien peut être très utile.
- Les conseillers en santé mentale peuvent souvent offrir des conseils sur la gestion du stress et la résolution de problèmes.
- Les activités spirituelles (accompagnement, prière et méditation) peuvent contribuer à réduire l'anxiété.
- Une thérapie cognitivo-comportementale ou de réduction du stress par la pleine conscience est aussi recommandée.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Autres ressources

Gérer l'anxiété

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Gérer le stress

<https://bit.ly/bccancer-stressmgmt>

Effets émotionnels du cancer

<https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/living-with-cancer/your-emotions-and-cancer/?region=qc>

Vidéos d'information

<https://bit.ly/cancer-basics>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h



CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5

Oncologie psychosociale

HGJ : 514-340-8222, poste 23223

St. Mary : 514-345-3511, poste 6679

CUSM (travail social) : 514-934-1934, poste 31569

CUSM (soutien spirituel) : 514-934-1934, poste 34163

Pour plus de renseignements

CUSM : **CanSupport des cèdres**

514-934-1934, poste 35297

HGJ : **L'Espoir, c'est la vie**

514-340-8255

St. Mary : CanSupport ou L'Espoir, c'est la vie

Perte d'appétit



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes



Parlons de perte d'appétit...

- La perte d'appétit est l'absence de sensation de faim. Même si vous n'avez pas d'appétit, vous devez essayer de combler vos besoins en calories, en protéines et en liquides.
- Si vous craignez de ne pas manger sainement ou en quantité suffisante, parlez-en avec votre équipe soignante.
- Demandez à votre équipe soignante s'il vous faut adhérer strictement à votre plan de traitement nutritionnel.



Ce que vous pouvez faire

Essayez de prendre 5 ou 6 petits repas.

Après votre repas, asseyez-vous en position verticale pendant 30 à 60 minutes pour faciliter la digestion.

Si les odeurs vous dérangent, consommez des aliments froids et moins odorants.

Essayez de cuisiner en utilisant moins d'assaisonnements (oignon, ail ou autres condiments) jusqu'à ce que vous tolériez des mets plus assaisonnés.

Mangez de plus grandes quantités d'aliments lorsque vous avez un plus grand appétit.

Mangez des aliments plus riches en protéines et en calories (p. ex. œufs, noix, viande).

Consommez des boissons à haute teneur en calories et en protéines (Ensure, Glucerna).

Restez actif (p. ex. essayez de faire des promenades de 15 à 20 minutes, une ou deux fois/jour).



Aide supplémentaire

- Si vous avez de la difficulté à faire vos courses et à préparer vos repas, achetez des aliments prêts à manger ou cuisinez de grandes quantités d'aliments et mettez-en de petites portions au congélateur.
- Demandez de l'aide à vos amis ou à votre famille.
- Consultez un diététiste; il pourrait vous recommander de nouvelles stratégies.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Idées repas

<https://bit.ly/bccancer-appetite>

Chimio et auto-soins

<https://bit.ly/cancer-takingcare>

Gérer la perte d'appétit

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion de symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5



Diététiste

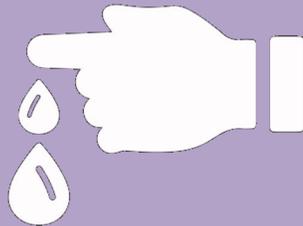
CUSM : référence de votre médecin ou infirmière requis

HGJ : référence de votre médecin ou infirmière requis

St. Mary : 514-345-3511, poste 3962

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Saignements



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de saignements...



- Les saignements ou les ecchymoses surviennent pour diverses raisons, incluant une faible numération plaquettaire due à une chimiothérapie.
- **Consultez votre équipe soignante immédiatement** à l'APPARITION d'un nouveau saignement, d'une hémorragie incontrôlable ou de nouvelles/larges ecchymoses. Cela est particulièrement important si vous faites de la fièvre (température supérieure à 38 °C).
- Si vous saignez du nez depuis plus de dix minutes, s'il y a du sang dans vos vomissements ou si vous devez remplacer votre serviette hygiénique plusieurs fois l'heure, **rendez-vous à votre service d'urgence**.



Ce que vous pouvez faire

Essayez d'appliquer une pression directe sur le point de saignement pendant 10 à 15 minutes.

Essayez d'utiliser un sachet réfrigérant pour ralentir le saignement.

Si un saignement se produit pendant le remplacement d'un pansement, parlez-en à une infirmière.

Si vous êtes à risque de saignement en raison d'une chimiothérapie ou de la prise d'un anticoagulant, utilisez une brosse à dents à soies souples et évitez les rasoirs.

Évitez la prise de suppositoires.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.



Médicaments

Parlez à votre équipe soignante de l'effet que pourraient avoir vos médicaments sur les saignements.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Autres ressources

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5



Pharmacien

CUSM,

514-934-1934, poste 34121

HGJ,

514-340-8222, poste 25940

St. Mary,

514-345-3511, poste 3670

Constipation



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de constipation...



- La constipation est une diminution de la fréquence d'évacuation des selles par rapport à la normale. En général, cela signifie avoir moins de trois selles en une semaine.
- La constipation est souvent décrite comme un passage difficile des selles et la présence de selles dures.
- Si votre constipation s'accompagne d'une fièvre (température supérieure à 38 °C), de nausées ou de vomissements, **consultez immédiatement votre équipe soignante.**
- Si vous n'avez pas été à la selle depuis trois jours, n'avez eu aucune flatulence en 24 heures et avez des maux d'estomac, **consultez votre équipe soignante.**



Ce que vous pouvez faire

Essayez d'utiliser les toilettes de 30 à 60 minutes après les repas.

Buvez des liquides (de 6 à 8 verres par jour), surtout des boissons chaudes ou tièdes.

Limitez votre consommation de caféine ou d'alcool.

Augmentez lentement votre consommation de fibres jusqu'à ce qu'elle atteigne 25 grammes par jour.

Mangez des fruits connus pour réduire la constipation (dattes, pruneaux, nectar de pruneau, figes).

Restez aussi actif que possible (p. ex. promenade de 20 à 30 minutes, de 3 à 5 fois/semaine).



Autres considérations

- Utilisez une salle de toilettes privée et évitez les bassins hygiéniques si possible.
- Évitez les suppositoires et les lavements.
- Renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre équipe soignante sur la prise de laxatifs.
- Demandez à votre équipe soignante si vos médicaments peuvent causer ou aggraver la constipation.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Gérer la constipation

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Constipation causée par les médicaments

<https://bit.ly/bc-constipation>

Soulager la constipation (vidéo)

<https://bit.ly/youtube-constipation>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h



CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5

Pharmacien

CUSM : 514-934-1934, poste 34121

HGJ : 514-340-8222, poste 25940

St. Mary : 514-345-3511, poste 3670

Diététiste

CUSM : référence de votre médecin ou infirmière requis

HGJ : référence de votre médecin ou infirmière requis

St. Mary : 514-345-3511, poste 3962

Sentiments de dépression



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de dépression...

- La dépression peut se présenter sous une multitude de formes comme la tristesse, le désespoir, le manque d'intérêt, l'irritabilité, les changements de rythme du sommeil, la perte d'appétit et la difficulté à prendre des décisions.
- Si vous pensez à vous faire du mal ou à faire du mal aux autres, **composez immédiatement le 911 ou appelez Suicide Action Montréal au 1-866-277-3553.**



Ce que vous pouvez faire

Envisagez de demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Parlez à une personne de confiance. Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien ou de demander l'aide de votre famille ou de vos amis.

Essayez les thérapies de relaxation, le rêve éveillé dirigé ou les thérapies créatrices.

Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, envisagez de participer à des programmes de counselling ou de psychothérapie (thérapie cognitivo-comportementale et réduction du stress par la pleine conscience).

Si vous avez des préoccupations d'ordre spirituel, participez à des séances de méditation guidée, de prière et de culte ou à d'autres activités spirituelles.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Gérer la dépression

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Qu'est-ce que la dépression (vidéo)

<https://bit.ly/youtube-depression>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!
Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5



Oncologie psychosociale

HGJ : 514-340-8222, poste 23223

St. Mary : 514-345-3511, poste 6679

CUSM (travail social) : 514-934-1934, poste 31569

CUSM (soutien spirituel) : 514-934-1934, poste 34163

Pour plus de renseignements

CUSM : **CanSupport des cèdres**

514-934-1934, poste 35297

HGJ : **L'espoir, c'est la vie**

514-514-340-8255

St. Mary : CanSupport ou L'espoir, c'est la vie

Diarrhée



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de diarrhée...



- La diarrhée est une augmentation anormale de la fréquence et de la liquidité des selles.
- En cas de diarrhée accompagnée d'une fièvre (température supérieure à 38 °C), **consultez immédiatement votre équipe soignante.**
- Si vous avez des selles noires ou du sang dans vos selles, **rendez-vous à votre service d'urgence.**
- Si vous suivez un traitement d'IMMUNOTHÉRAPIE et que vous avez une diarrhée (aussi minime soit-elle), consultez votre équipe soignante dès que possible. Les retards de consultation peuvent entraîner une augmentation des effets secondaires et de la toxicité.
- En cas de diarrhée intolérable, de douleurs abdominales ou rectales, de sensations de faiblesse, d'étourdissements, ou si votre urine est foncée ou moins abondante, consultez votre équipe soignante.
- Si vous avez du mal à garder les liquides que vous buvez, composez le numéro de la ligne de gestion des symptômes de votre hôpital (voir les coordonnées au bas de cette page).



Ce que vous pouvez faire

Buvez de 6 à 8 verres de liquides par jour.

Essayez de manger de 5 à 6 petits repas par jour.

Évitez les aliments qui aggravent la diarrhée : aliments gras/frits et épicés, alcool, jus de fruits ou boissons aux fruits trop sucrés, légumes crus, pain complet, noix, maïs soufflé, pelures de fruits, graines, légumineuses, aliments/liquides très chauds ou très froids, bonbons sans sucre contenant du sorbitol, produits contenant du lactose (lait, fromage, yaourt).

Consommez des aliments qui diminuent la diarrhée : compote de pommes, flocons d'avoine, bananes, orge, carottes cuites, riz, pain blanc grillé, pâtes nature, œufs bien cuits, volaille dépouillée, purée de pommes de terre, fruits pelés.

Pour remplacer les électrolytes perdus, consommez des bananes, des pommes de terre, des boissons pour sportifs (p.ex. Gatorade).



Autres considérations

- Demandez à votre équipe soignante si vos médicaments peuvent provoquer ou aggraver votre diarrhée.
- Veillez à ce que la peau entourant votre rectum ou stomie reste propre pour éviter toute lésion cutanée.
- Planifiez soigneusement vos sorties : apportez des vêtements de rechange, sachez où se trouvent les salles de toilettes, portez des sous-vêtements absorbants.
- Notez le nombre de fois par jour où vous avez la diarrhée afin d'en informer votre équipe soignante.
- Demandez à votre équipe soignante ou à votre pharmacien de vous recommander des médicaments pouvant diminuer votre diarrhée.
- Demandez les conseils d'un diététiste.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Traiter la diarrhée

<https://bit.ly/bc-diarrhea>

Gérer la diarrhée

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5



Pharmacien

CUSM : 514-934-1934, poste 34121

HGJ : 514-340-8222, poste 25940

St. Mary : 514-345-3511, poste 3670

Diététiste

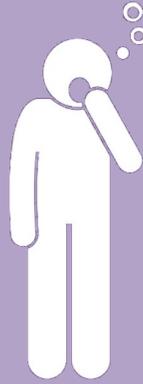
CUSM : référence de votre médecin ou infirmière requis

HGJ : référence de votre médecin ou infirmière requis

St. Mary : 514-345-3511, poste 3962

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Fatigue et épuisement



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de fatigue et d'épuisement...



- La fatigue et l'épuisement sont les symptômes les plus fréquents du cancer et les effets secondaires les plus courants du traitement du cancer.
- Une personne peut ressentir un épuisement constant et lourd, avoir l'impression d'avoir moins d'énergie ou être incapable de se concentrer.
- La fatigue ressentie n'est pas celle qu'on ressent normalement en fin de journée. C'est une fatigue qui n'est pas soulagée par le repos et qui peut gêner vos activités habituelles.
- Si vous avez une fatigue soudaine, une fatigue inhabituelle ou une faiblesse dans les jambes, **consultez immédiatement votre équipe soignante.**



Ce que vous pouvez faire

Notez dans un journal les moments où vous ressentez de la fatigue, car cela vous aidera à planifier vos activités.

Conservez votre énergie pour les choses qui sont importantes pour vous.

Soyez à l'écoute de votre corps et reposez-vous quand vous avez besoin de repos.

Mangez et buvez suffisamment pour combler les besoins en énergie de votre organisme.

Demeurez actif autant que possible (promenades de 20 à 30 minutes, de 3 à 5 fois par semaine).

Demandez le soutien de votre famille et de vos amis.

Pratiquez des activités qui vous aideront à relaxer (p. ex. relaxation, méditation, respiration profonde ou rêve éveillé dirigé).

Demandez à votre équipe soignante si vous pourriez suivre une luminothérapie à la maison. Consultez la fiche d'information sur les troubles du sommeil pour savoir comment vous pouvez améliorer votre sommeil.

Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un spécialiste qui pourrait vous aider à diminuer votre fatigue (spécialiste en réadaptation ou ergothérapeute).

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Gérer la fatigue

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Fatigue et chimio (vidéo)

<https://bit.ly/cancer-chemocare>

Gérer votre énergie (vidéo)

<https://bit.ly/youtube-fatigue>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h



CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5

Oncologie psychosociale

HGJ : 514-340-8222, poste 23223

St. Mary : 514-345-3511, poste 6679

CUSM (travail social) : 514-934-1934, poste 31569

CUSM (soutien spirituel) : 514-934-1934, poste 34163

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Sécheresse buccale



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de sécheresse buccale



- La sécheresse buccale se produit lorsque votre salive est moins abondante ou plus épaisse qu'elle ne l'est normalement.
- Une chimiothérapie, une radiothérapie ou un traitement médicamenteux peuvent provoquer une sécheresse buccale.



Ce que vous pouvez faire

- Buvez des liquides clairs (de 6 à 8 verres par jour).
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau saline ou bicarbonatée 4 fois par jour. Pour 1 tasse d'eau chaude, ajoutez 1/2 c. à thé de sel de table ou de bicarbonate de soude. Gargarisez-vous pendant au moins 30 secondes et crachez.
- Si vous avez de la difficulté à avaler, essayez de suivre un régime de consistance molle (flocons d'avoine, bananes, compote de pommes, pâtes, œufs, etc.).
- Gardez votre bouche fraîche et humide en mangeant des aliments frais et froids (p. ex. sucettes glacées, raisins surgelés), en buvant de l'eau froide ou en suçant des glaçons.
- Brossez vos dents au moins deux fois par jour avec une brosse à dents à soies souples et un dentifrice au fluor. Passez la soie dentaire tous les jours si possible.
- Utilisez un humidificateur d'air ou un vaporisateur de chevet.
- Mâchez de la gomme sans sucre ou sucez des bonbons durs pour créer de la salive.
- Utilisez des hydratants pour les lèvres (baume, crème ou pommade [p. ex. Chapstick]).
- Demandez à votre équipe soignante de vous recommander des substituts de salive.

Ce que vous devez éviter :

- les aliments et les boissons très acides, caféinés, sucrés, salés, épicés ou très chauds;
- le tabac et l'alcool, y compris les rince-bouche à base d'alcool.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Soins de la bouche pendant le traitement

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!
Lignes ouvertes de 8 h à 16 h



CUSM : 514-934-1934, poste 34160
HGJ : 514-340-8222, poste 25529
St. Mary : 514-734-2679, poste 5

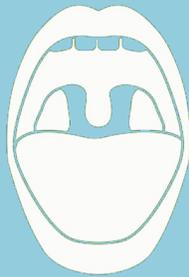
Pharmacien

CUSM : 514-934-1934, poste 34121
HGJ : 514-340-8222, poste 25940
St. Mary : 514-345-3511, poste 3670

Diététiste

CUSM : référence de votre médecin ou infirmière requis
HGJ : référence de votre médecin ou infirmière requis
St. Mary : 514-345-3511, poste 3962

Plaies buccales



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de plaies buccales...



- Si vos plaies buccales sont accompagnées d'une fièvre (température supérieure à 38 °C), **appelez immédiatement votre équipe soignante.**
- Les plaies buccales sont de petites lésions qui provoquent une sensation d'inconfort et qui peuvent vous empêcher de manger, d'avaler ou de parler correctement.
- Si vous avez du mal à vous alimenter ou à boire en raison de vos plaies buccales, consultez votre équipe soignante.
- Si vous avez des plaies ouvertes, des lésions blanches ou des plaies très douloureuses, consultez votre équipe soignante.



Ce que vous pouvez faire

PRÉVENTION

- Gardez votre bouche aussi propre et humide que possible.
- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour à l'aide d'une brosse à dents à soies souples (utilisez des tampons buccaux trempés dans de l'eau saline ou bicarbonatée si vous avez des plaies). Utilisez le fil dentaire tous les jours si vous le tolérez.
- Rincez votre brosse à dents à l'eau chaude avant de l'utiliser. Séchez à l'air après utilisation.
- Évitez le tabac et l'alcool, y compris les rince-bouche à base d'alcool.
- Buvez de 6 à 8 verres de liquides par jour.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTARS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

GESTION

- Rincez-vous la bouche avec de l'eau saline ou bicarbonatée 4 fois par jour. Pour 1 tasse d'eau chaude, ajoutez ½ c. à thé de sel de table ou de bicarbonate de soude. Gargarisez-vous pendant au moins 30 secondes et crachez.
- Mangez des aliments de consistance molle (flocons d'avoine, bananes, compote de pommes, carottes cuites, riz, pâtes, œufs, etc.).
- Prenez des analgésiques avant les repas pour vous aider à avaler.
- Évitez les aliments et les boissons acides, salés, épicés ou très chauds.
- Si vous avez de la difficulté à manger, demandez à un diététiste de vous recommander des compléments alimentaires ou d'autres solutions.

Autres ressources

Soins de la bouche pendant le traitement

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Prévention des plaies buccales (vidéo)

<https://bit.ly/youtube-mouth>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!
Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5



Diététiste

CUSM : référence de votre médecin ou infirmière requis

HGJ : référence de votre médecin ou infirmière requis

St. Mary : 514-345-3511, poste 3962

Nausées et vomissements



Réseau de
cancérologie
Rossy
Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de nausée et de vomissements...



- La **nausée** est une sensation de malaise et d'inconfort au niveau de l'estomac. Les **vomissements** résultent de l'expulsion forcée du contenu de l'estomac par la bouche et peuvent inclure un haut-le-cœur ou une envie de vomir.
- Si votre nausée est accompagnée de maux de tête violents, s'il y a du sang ou une substance semblable à du marc de café dans vos vomissures ou si vous vous sentez faible ou étourdi, **rendez-vous à votre service d'urgence**.

Consultez votre équipe soignante si vous :

- ne pouvez garder aucun liquide, aliment ou médicament;
- vomissez deux fois par jour malgré la prise d'un médicament anti-nausée;
- avez des douleurs abdominales.

** Si vous suivez un traitement d'IMMUNOTHÉRAPIE et que vous présentez ces symptômes, consultez votre équipe soignante dès que possible. Les retards de consultation peuvent entraîner une augmentation des effets secondaires et de la toxicité.*



Ce que vous pouvez faire

- Buvez des liquides clairs (de 6 à 8 verres par jour).
- Buvez souvent et en petites quantités au lieu de tout boire en même temps.
- Évitez les aliments qui sont gras/frits, très salés, et épicés ou qui dégagent une forte odeur.
- Évitez le tabac et l'alcool.
- Après les repas, asseyez-vous en position verticale ou inclinée (avec la tête soulevée) pendant 30 à 60 minutes.
- Essayez des techniques de relaxation (p. ex. exercices de respiration ou écoute de musique).
- Consultez votre équipe médicale si vous souhaitez avoir recours à l'acupuncture ou à l'acupression.
- Consultez votre diététiste ou pharmacien pour avoir d'autres idées.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Nausées

- Prenez vos médicaments anti-nausée tels qu'ils sont prescrits à titre préventif.
- Essayez de prendre vos médicaments anti-nausée 30 minutes avant de manger pour en faciliter l'absorption.
- Essayez de prendre de 5 à 6 petits repas par jour.
- Si vous prenez un médicament anti-nausée et que vos symptômes ne s'améliorent pas, consultez votre équipe soignante.

Vomissements

- Buvez ou mangez en petites quantités jusqu'à ce que vos vomissements aient cessé. Rincez toujours votre bouche après avoir vomi (pour la nettoyer).
- Laissez s'écouler de 30 à 60 minutes après avoir vomi avant de siroter des liquides clairs. Ajoutez ensuite des féculents secs (craquelins, pain grillé, céréales sèches, bretzels), puis des aliments riches en protéines (p. ex. des œufs, du poulet).
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau saline ou bicarbonatée. Pour 1 tasse d'eau chaude, ajoutez ½ c. à thé de sel de table ou de bicarbonate de soude. Gargarisez-vous pendant au moins 30 secondes et crachez.

Autres ressources

Gérer nausées et vomissements

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Conseils alimentaires pour gérer les nausées (vidéo)

<https://bit.ly/youtube-nausea>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!
Lignes ouvertes de 8 h à 16 h



CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5

Pharmacien

CUSM : 514-934-1934, poste 34121

HGJ : 514-340-8222, poste 25940

St. Mary : 514-345-3511, poste 3670

Diététiste

CUSM : référence de votre médecin ou infirmière requis

HGJ : référence de votre médecin ou infirmière requis

St. Mary : 514-345-3511, poste 3962

Douleur



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes



Parlons de douleur...

- La douleur peut être ressentie comme suit : endolorissement, coup de poignard, pulsation, pression, tiraillements, crampe, brûlure, picotement, douleur fulgurante ou fourmillements.
- Si l'une de ces sensations est accompagnée d'une fièvre (température supérieure à 38 °C), **communiquez immédiatement avec votre équipe soignante.**
- Si vos maux de dos s'intensifient ou si vous ressentez une nouvelle douleur au dos, **rendez-vous à votre service d'urgence.**
- S'il s'agit d'une douleur que vous ressentez pour la première fois, consultez votre équipe soignante.



Ce que vous pouvez faire

Ajoutez une activité physique légère à votre programme (p. ex. marche, vélo, étirements, natation).

Notez dans un journal votre niveau de douleur au moment de la prise de vos médicaments, puis une ou deux heures par la suite.

Pratiquez des activités qui vous aideront à supporter la douleur (p. ex. écoute de musique, exercices de respiration, réduction du stress par la conscience, rêve éveillé dirigé, hypnose ou art-thérapie).

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.



Recherche de conseils

- Demandez à votre équipe soignante d'élaborer un plan de gestion de la douleur, incluant la prise d'analgésiques.
- Prenez vos analgésiques comme prescrit. Si vous avez des inquiétudes quant à la prise d'analgésiques, consultez votre équipe soignante pour discuter d'autres solutions.
- Si vous prenez des analgésiques, demandez à votre équipe soignante si vous avez également besoin de médicaments pour prévenir la constipation.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Autres ressources

Gérer la douleur

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Relaxation musculaire progressive

<https://bit.ly/cco-muscles>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5



❖ *Si vous en avez une, veuillez parler avec votre IPO*

Neuropathie périphérique



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de neuropathie périphérique...



- La neuropathie périphérique peut être ressentie comme suit : engourdissement, picotements, brûlures, fourmillements, tremblements, troubles de l'équilibre ou douleurs aux mains, aux pieds, aux jambes ou aux bras.
- La neuropathie périphérique peut être un effet secondaire du traitement du cancer.
- Si vous éprouvez une perte soudaine de sensation ou de force, **consultez immédiatement avec votre équipe soignante.**



Ce que vous pouvez faire

Examinez vos mains et vos pieds tous les jours à la recherche de plaies ou d'ampoules qui pourraient ne pas être douloureuses.

Pour éviter les brûlures, baissez la température de votre chauffe-eau. Utilisez un thermomètre pour vous assurer que la température de l'eau de la douche ou du bain est en deçà de 120 °F/49 °C.

Évitez d'exposer vos doigts et vos orteils au froid extrême.

Portez des gants pour cuisiner, utiliser le four ou faire la vaisselle.

Si vous avez l'impression que votre neuropathie périphérique s'aggrave, consultez votre équipe soignante.

Envisagez le recours à l'acupuncture, aux massages, au yoga (mais parlez-en d'abord avec votre équipe soignante).

Demandez à un ergothérapeute des conseils sur l'utilisation de chaussures de type mocassin, de lacets à velcro, d'un équipement adapté (p. ex. fourchettes et couteaux munis de manches surdimensionnés) ou d'attelles pour poignets.

Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers des services d'ergothérapie ou de physiothérapie.



Vos pieds et jambes

- Assurez-vous d'avoir des chaussures de la grandeur appropriée.
- Assurez-vous que les couloirs de votre maison ne sont pas encombrés. Enlevez les tapis et autres objets qui pourraient vous faire trébucher.
- Assurez-vous que le fond de votre douche ou de votre baignoire n'est pas glissant.
- Lorsque vous marchez sur un terrain inégal, regardez le sol pour vous aider à garder l'équilibre.
- Balancez vos jambes avant de vous lever pour éviter les vertiges.
- Demandez à un physiothérapeute si un déambulateur, une canne ou une attelle pourrait vous aider à marcher et à garder votre équilibre. Demandez-lui aussi si vous pourriez suivre un entraînement physique ou avoir recours à une neurostimulation transcutanée (thérapie « TENS »).

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5



Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Essoufflement



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons d'essoufflement...



- L'essoufflement peut inclure des problèmes respiratoires (p. ex. difficulté à respirer, oppression thoracique, incapacité à reprendre son souffle) et être provoqué par l'anxiété.
- Un essoufflement peut apparaître chez une personne qui se sent anxieuse (voir la fiche d'information sur l'anxiété).
- Si un essoufflement apparaît ou s'aggrave, **consultez votre équipe soignante.**
- Si vous toussiez, avez du mal à parler ou ne pouvez vous coucher, **rendez-vous à votre service d'urgence.**
- En cas de souffle court, de douleurs thoraciques ou d'augmentation ou d'exagération du rythme respiratoire, **composez immédiatement le 9-1-1.**
- Si votre essoufflement s'accompagne d'une fièvre (température supérieure à 38 °C), **communiquez immédiatement avec votre équipe soignante.**

** Si vous suivez un traitement d'IMMUNOTHÉRAPIE et que vous présentez ces symptômes, consultez votre équipe soignante dès que possible. Les retards de consultation peuvent entraîner une augmentation des effets secondaires et de la toxicité.*



Ce que vous pouvez faire

- Au repos, essayez de demeurer en position verticale.
- Essayez d'augmenter le flux d'air vers votre visage grâce à un ventilateur, une fenêtre ouverte ou un humidificateur.
- Baissez la température dans votre maison.
- Essayez différents exercices de relaxation et de respiration (p. ex. respiration avec les lèvres pincées).
- Conservez votre énergie (équilibre entre l'activité et le repos) ou utilisez des aides techniques (p. ex. fauteuil roulant).
- Essayez de faire une activité physique (p. ex. promenade de 15 à 30 min) au moins deux fois par semaine lorsque votre respiration est normale.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.



Autres types de soutien

Demandez un soutien psychologique ou essayez une thérapie cognitivo-comportementale.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Autres ressources

Gérer l'essoufflement

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

Causes et traitements

<https://bit.ly/bccancer-breath>

Cancer pulmonaire Canada

<https://www.lungcancercanada.ca>

Gérer l'essoufflement (vidéo)

<https://bit.ly/youtube-breath>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5



❖ Si vous en avez une, **veuillez parler avec votre IPO**

Éruption cutanée



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons d'éruptions cutanées...



- Une éruption cutanée peut se présenter la forme d'un changement de la couleur, de la texture ou de l'intégrité de votre peau, et elle peut être associée à des démangeaisons.
- Consultez votre équipe soignante en cas de nouvelle éruption cutanée.
- Si vous suivez une radiothérapie et qu'une éruption cutanée apparaît au point de traitement, appelez votre équipe de radio-oncologie.

** Si vous suivez un traitement d'IMMUNOTHÉRAPIE et que vous présentez ces symptômes, consultez votre équipe soignante dès que possible. Les retards de consultation peuvent entraîner une augmentation des effets secondaires et de la toxicité.*



Ce que vous pouvez faire

PRÉVENTION

Lorsque vous prenez une douche, utilisez de l'eau tiède plutôt que de l'eau chaude.

Ne restez pas longtemps sous la douche et utilisez un savon doux, non parfumé.

Évitez les irritants cutanés comme les crèmes parfumées ou à base d'alcool. Évitez les rayons du soleil et protégez votre peau du soleil.

Hydratez votre peau quotidiennement.



Gestion

- Prenez des bains à l'avoine lorsque votre peau est irritée.
- Utilisez une compresse fraîche pour soulager les démangeaisons.
- Demandez à votre médecin (ou à un membre de votre équipe soignante) si une crème médicamenteuse pourrait soulager vos éruptions cutanées ou vos démangeaisons.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Autres ressources

Comprendre les plaies cutanées

<http://bit.ly/bccancer-skin-wounds>

Se protéger du soleil

<https://bit.ly/bccancer-sunsafety>

Comprendre les problèmes de peau

<https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/skin-problems>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8 h à 16 h



CUSM : 514-934-1934, poste 34160

HGJ : 514-340-8222, poste 25529

St. Mary : 514-734-2679, poste 5

Pharmacien

CUSM : 514-934-1934, poste 34121

HGJ : 514-340-8222, poste 25940

St. Mary : 514-345-3511, poste 3670

Changements de sommeil



Fiche d'information sur la gestion des symptômes



Parlons de changements de sommeil...

- Les changements du sommeil sont liés à une perturbation du sommeil nocturne réelle ou perçue qui entraîne une fatigue durant le jour.
- Si vous dormez mal depuis plus de trois jours, consultez votre équipe soignante.



Ce que vous pouvez faire

Essayez de vous réveiller à la même heure chaque jour.
Exposez-vous à la lumière dès votre réveil.
Limitez les siestes pendant la journée. Si cela est nécessaire, faites une seule sieste (de 20 à 30 minutes) durant le jour (avant 15h) et passez au moins quatre heures éveillées avant de vous coucher.
Faites de l'exercice régulièrement.
Essayez de vous débarrasser de tous vos soucis en début de soirée (résoudre un problème, mettre sur papier vos plans ou vos idées, etc.).
Limitez l'utilisation de votre chambre à coucher au sommeil ou à l'activité sexuelle.

Ne consommez de la caféine que le matin autant que possible.
Limitez la caféine et les activités stimulantes durant la soirée.
Créez un environnement propice au sommeil : retirer le réveille-matin de la chambre, éviter les écrans d'ordinateur, utiliser des bouchons d'oreille ou un masque pour les yeux.
Réservez une période de 60 minutes avant le coucher à des activités telles que : lire, regarder la télévision, faire des mots croisés, vous détendre, écouter de la musique, faire du yoga, respirer profondément, méditer ou faire des exercices de rêve éveillé dirigé.
Limitez le tabac ou l'alcool, les repas épicés ou lourds, les excès de liquides et les activités intenses à l'approche du coucher.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer ©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Gérer les troubles du sommeil

<https://bit.ly/bccancer-sleep>

Ressources générales

www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

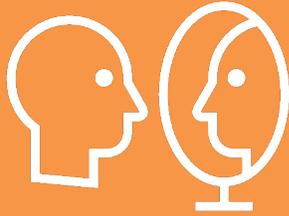
N'hésitez pas à appeler!
Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160
HGJ : 514-340-8222, poste 25529
St. Mary : 514-734-2679, poste 5



Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Changement d'apparence



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons du changement d'apparence...



- L'image corporelle est la manière dont vous vous sentez physiquement et dont vous pensez que les autres vous voient. Votre image corporelle peut affecter la façon dont vous vous percevez en tant que personne. L'apparence de votre corps peut changer à cause du cancer et des traitements, ce qui peut entraîner une certaine détresse émotionnelle ou de la tristesse.
- Il est normal d'être bouleversé ou en colère face à la façon dont le traitement du cancer a modifié votre corps. Certaines personnes prennent ou perdent du poids. Vous avez peut-être perdu vos cheveux ou ils ont repoussé d'une autre couleur.
- Les changements physiques peuvent être un rappel constant que la vie est différente. Vous pouvez craindre que les choses ne redeviennent jamais "normales" et cela peut faire ressortir des insécurités quant à la façon dont vous vous sentez en public.
- Même si vous n'avez pas de changements physiques visibles, vous pouvez avoir l'impression que les autres ne vous comprennent pas ou vous voient différemment.



Ce que vous pouvez faire

- **Soyez patient avec vous-même:** Laissez-vous le temps de faire le deuil des changements subis par votre corps. Laissez-vous aussi le temps de vous adapter à votre nouveau corps et de vous remettre de vos traitements.
- **Soyez ouvert et créatif:** Si vous ne pouvez plus faire certaines des choses que vous faisiez auparavant, soyez ouvert à l'idée d'essayer de nouvelles choses. Vous trouverez peut-être de nouvelles activités qui vous plaisent et qui peuvent vous aider à retrouver votre confiance.
- **Prenez soin de votre corps:** Il est important de bien manger et de dormir suffisamment. L'exercice peut contribuer à améliorer votre humeur, à réduire la fatigue et à vous donner de la force. Consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices.
- **Faites part de vos préoccupations à votre équipe soignante:** Demandez à votre médecin ou à votre infirmière de vous aider à gérer vos limitations. Il peut sembler difficile d'aborder certaines questions, mais il est important que vous en informiez votre équipe soignante pour qu'elle puisse vous aider.
- **Parlez-en avec des personnes en qui vous avez confiance:** Avoir des conversations sur ce que vous ressentez avec des membres de votre famille et/ou des amis avec qui il est facile de parler peut être un bon moyen de comprendre vos propres émotions.
- **Rejoignez un groupe de soutien:** Parler à d'autres patients atteints de cancer et de la manière dont ils ont fait face aux changements de leur corps pourrait vous aider à surmonter les problèmes d'image corporelle et à vous sentir plus en contrôle.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Source : How Body Image Concerns May Affect You - Cancer and Body Image Concerns ©2016 Macmillan Cancer Support. Coping with Cancer: Self-image and Sexuality ©2017 National Cancer Institute ©2020 University Health Network

Autre Ressources

Gérer les soucis d'image de son corps après le traitement du cancer

https://https://cdn.ciusscentreouest.ca/documents/hgj/Segal_Cancer_Centre/Gestion_des_symptomes/Symptomes_emotionnels/Managing_Body_Image_Concerns_after_Cancer_Treatment-FR.pdf

Body Image and Cancer (anglais)

https://www.youtube.com/watch?v=wuGOS_iMcM

Belle et bien dans sa peau

<https://lglfb.ca/fr/ateliers/trouver-un-atelier-copy/>

CanSupport des Cèdres

<https://cansupport.ca/fr/>

Services Hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

*N'hésitez pas à appeler!
Lignes ouvertes de 8h à 16h*

CUSM: (514) 934-1934 poste 34160
HGJ: (514) 340-8222 poste 25529
St. Mary: (514) 734-2679 poste 3622



❖ Si vous en avez une, veuillez **parler avec votre IPO**

Oncologie psychosociale

HGJ: (514) 340-8222 poste 23223
St. Mary: (514) 345-3511 poste 6679
CUSM: (514) 934-1934 poste 45502
CUSM travail social: poste 31569

Autres ressources:

CUSM: Support des Cèdres
(514) 934-1934 poste 35297

HGJ: L'Espoir, c'est la vie

(514) 514-340-8255

St. Mary: Support des Cèdres ou
L'Espoir, c'est la vie

Toux



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

? Parlons de la toux...

- La toux est un réflexe naturel. C'est la façon dont votre corps dégage vos voies respiratoires et protège vos poumons.
- La toux peut survenir pour de nombreuses raisons. Certaines peuvent être simples, comme un rhume, des allergies ou le tabagisme. Cela n'est pas inquiétant. Mais une toux peut aussi être plus grave. Elle peut être liée au cancer, à ses traitements ou à une infection.
- Certaines toux peuvent être traitées. Dans d'autres cas, l'objectif est de gérer la toux pour vous aider à vous sentir mieux et à reprendre vos activités quotidiennes.
- Si vous êtes essoufflé, veuillez consulter *la fiche d'information sur la gestion de l'essoufflement*.
- Informez votre équipe soignante** si vous avez une nouvelle toux, une toux persistante, si vous crachez du mucus jaune verdâtre ou si votre toux s'aggrave.
- Si vous crachez du sang et/ou ressentez une nouvelle douleur dans la poitrine, **rendez-vous immédiatement aux urgences ou contactez votre équipe soignante**.
- Si pendant un traitement de chimiothérapie ce type de douleur est accompagné de fièvre (température supérieure à 38°C), **rendez-vous immédiatement aux urgences**.

Si vous êtes en traitement de chimiothérapie et que vous présentez ces symptômes, consultez votre équipe soignante dès que possible. Les retards de consultation peuvent entraîner une augmentation des effets secondaires et de la toxicité.

Ce que vous pouvez faire

- Demandez à votre équipe soignante s'il existe des traitements ou des médicaments qui pourraient soulager votre toux.
- Demandez à votre équipe soignante si la physiothérapie pourrait améliorer votre toux. Un physiothérapeute peut vous montrer la meilleure façon de dégager vos voies respiratoires.
- Prenez une douche chaude et humide pour dégager le mucus.
- Essayez les pastilles contre la toux (ex : Halls, Cepacol, etc.) et/ou une boisson chaude avec du miel.
- Essayez des techniques de relaxation, comme la respiration profonde.

- Utilisez un humidificateur dans les pièces sèches.
- Buvez beaucoup de liquide, cela fluidifie le mucus dans la gorge.
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire.
- Évitez tout ce qui pourrait vous déclencher une réaction allergique.
- Évitez les aérosols qui irritent la gorge, comme la laque pour cheveux, les déodorants, les parfums et les produits de nettoyage.
- Pratiquez une activité physique modérée, comme le yoga. Cela peut aider à dégager vos voies respiratoires (mais évitez les exercices intenses).

Source : Effets physiques, émotionnels et sociaux du cancer | Managing Physical Side Effects © 2021
Informations complètes pour les personnes atteintes d'un cancer, leurs familles et leurs soignants, fournies par l'American Society of Clinical Oncology (ASCO)

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Autres ressources

Comment gérer les symptômes du cancer du poumon - toux

[https://www.lungcancercanada.ca/fr-CA/Lung-Cancer/Screening-\(1\)/Managing-symptoms.aspx](https://www.lungcancercanada.ca/fr-CA/Lung-Cancer/Screening-(1)/Managing-symptoms.aspx)

Soins de soutien pour le cancer du poumon - toux

<https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/lung/supportive-care>

Ressources générales

<https://www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients>

Services Hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!

Lignes ouvertes de 8h à 16h



CUSM: (514) 934-1934 poste 34160

HGJ: (514) 340-8222 poste 25529

St. Mary: (514) 734-2679 poste 3622

❖ Si vous en avez une, **veuillez parler avec votre IPO**