



Comment prendre soin de soi lors d'une radiothérapie à la tête et au cou

Introduction

La radiothérapie est l'utilisation de rayons X spéciaux pour traiter le cancer. Ces rayons X tuent les cellules cancéreuses. Mais ils peuvent aussi affecter temporairement les cellules saines. Cela peut causer des effets secondaires dans la partie du corps qui est traitée. Ces effets secondaires peuvent être différents d'une personne à l'autre. Ils dépendent de la partie du corps traitée, du type et de la quantité de radiation utilisée et de votre état de santé général.

La plupart des effets secondaires commencent pendant la 2^e semaine de traitement. Ils peuvent progresser lentement pendant et jusqu'à 2 semaines après la fin du traitement avant de commencer à s'améliorer.

Ce guide vous dira quels effets secondaires sont possibles et quoi faire pour les réduire ou les gérer.

Votre médecin fera un suivi avec vous chaque semaine lorsque vous recevrez de la radiothérapie. Votre technologue vous donnera votre traitement tous les jours. Vous pouvez aussi demander à parler à une infirmière. Demandez à n'importe quel membre de l'équipe (médecin, technologue, infirmière, nutritionniste, orthophoniste et dentiste) si vous avez des questions.

Quels effets secondaires pourrais-je ressentir ?

(1) Réactions de la peau

Quand la radiation est donnée, elle traverse la peau pour aller jusqu'à la région traitée. Les réactions de la peau sont un effet secondaire fréquent de la radiothérapie. La peau peut devenir rouge ou plus foncée, sèche, peut picoter, ou même peler ou suinter (avoir l'air mouillée).

Vous pouvez perdre vos cheveux sur la partie inférieure du cuir chevelu dans la zone qui reçoit le traitement. Leur repousse peut prendre jusqu'à 6 mois.

Comment prendre soin de ma peau pendant la radiothérapie pour éviter les réactions de la peau ?

1) Gardez votre peau propre

- a. Prenez des douches ou des bains rapides.
- b. Utilisez de l'eau tiède.
- c. Lavez votre visage et votre cou avec un savon doux **non-parfumé**.
 - Par exemple : un savon en pain non parfumé comme Dove®, Cetaphil®, Aveeno® ou CeraVe®.

- d. Pour la peau de la région traitée :
- i. Lavez votre peau doucement avec la paume de votre main.
 - ii. Rincez-vous bien.
 - iii. Séchez-vous doucement avec une serviette douce.

2) Gardez la peau de la région traitée bien hydratée.

- a. Mettez une crème ou une lotion **non parfumée au moins 2 fois par jour.**
- Par exemple : Glaxal base, Cetaphil®, CeraVe®, Lipikar® ou Cutibase®.
 - Évitez les crèmes et les lotions avec des additifs comme la vitamine E.
- b. Demandez toujours à votre médecin, technologue ou infirmière si vous pouvez utiliser un autre type de crème ou de lotion.

3) Protégez votre peau.

À faire	À ne pas faire
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se raser avec un rasoir électrique. Si vous avez une quelconque irritation, arrêtez de vous raser. ✓ Protéger votre tête et votre cou du soleil ou du froid en portant un chapeau ou un foulard. ✓ Porter des vêtements amples faits en fibres naturelles douces comme le coton. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊘ Ne pas frotter, exfolier ou gratter la peau traitée. ⊘ Ne pas utiliser de pansement adhésif sur la peau traitée. ⊘ Ne pas mettre de chaud ou de froid sur la peau traitée. Ne pas utiliser de coussins chauffants, de sacs de glace ou de bains tourbillons (spa). Ne pas vous laver à l'eau chaude. ⊘ Ne pas aller nager. Cela peut rendre la peau plus irritée et effacer vos marques.

Quoi faire si j'ai une réaction de la peau ?

- Si vous sentez que votre peau est irritée ou qu'elle vous pique :
 - Dites-le à votre technologue.
 - **Mettez plus souvent de la crème ou de la lotion sur votre peau.**
 - Vous pouvez aussi mouiller une serviette douce avec de l'eau froide et la mettre sur votre peau pendant 5 minutes, quatre fois par jour.
- Si votre peau est très irritée, ou commence à peler ou suinter (avoir l'air mouillée) :
 - Dites-le à votre médecin, technologue ou infirmière.
 - On pourrait vous donner une prescription pour un autre type de crème.

(2) Effets sur la bouche et la gorge

Les rayons X passent près de la bouche et de la gorge. Cela peut causer des effets secondaires, tels que la bouche sèche, des changements au niveau du goût et des douleurs dans la bouche et la gorge. Il se peut aussi que vous ayez plus de salive ou qu'elle soit plus épaisse que d'habitude.

Comment prendre soin de ma bouche pendant la radiothérapie pour éviter les effets secondaires ?

1) Gardez votre bouche et vos dents propres

- a. Brossez-vous les dents avec une brosse à dents souple et utilisez un dentifrice avec du fluor.
- b. Utilisez des gouttières (moules pour les dents) de fluor (si elles sont prescrites par votre dentiste).
- c. Si vous avez un dentier, brossez-le tous les jours avec une brosse à dentier et une pâte nettoyante pour dentier. Rincez bien.
- d. Rincez-vous la bouche avec un mélange d'eau, de sel et de bicarbonate de soude. Commencez le premier jour de votre traitement. Rincez-vous la bouche autant de fois que possible pendant la journée. N'avez pas le rince-bouche.

Recette pour faire votre propre rince-bouche :

- 1 tasse d'eau
- ¼ de cuillère à thé de sel (mettez en moins ou pas du tout si votre bouche brûle)
- ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude

2) Gardez votre bouche hydratée

- a. Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous. Il se peut que boire de petites gorgées souvent vous aide.
- b. Utilisez un humidificateur dans la chambre où vous dormez. Réglez-le au maximum.
- c. Si votre bouche est sèche :
 - Vous pouvez utiliser une crème hydratante pour la bouche, sous la forme d'un gel ou d'un pulvérisateur.
 - Par exemple : le vaporisateur Biotène® ou le gel hydratant Oral balance®.
 - Vous pouvez utiliser des produits pour faire plus de salive comme des pastilles à la menthe XyliMelts®.

3) Protégez votre bouche

À faire	À ne pas faire
<ul style="list-style-type: none">✓ Si vos lèvres sont sèches, mettez du baume à lèvres.✓ Si vos gencives sont irritées, nettoyez-les avec une éponge seulement ou utilisez le rince-bouche suggéré ci-dessus.	<ul style="list-style-type: none">⊘ N'utilisez pas de rince-bouche achetés en magasin.⊘ Évitez de fumer et de boire de l'alcool. Cela peut irriter votre bouche ou votre gorge encore plus.⊘ Évitez de porter votre dentier pendant la journée si vous avez mal au gencives.

Quoi faire si j'ai une réaction au niveau de la bouche ?

- Parlez à votre médecin, technologue ou infirmière si vous avez l'un des problèmes ci-dessous :
 - Douleur dans la bouche
 - Douleur en avalant
 - Toux lorsque vous buvez
 - Nausées ou vomissements
- Votre médecin peut vous prescrire des médicaments contre la douleur ou les nausées.

(3) Perte d'appétit

Les réactions au niveau de la bouche peuvent changer la façon dont vous mangez et buvez.

- Il est important de ne pas perdre de poids. Votre corps a besoin d'être bien nourri pour guérir.
- Il est aussi important de rester bien hydraté.
- **Comment garder mon poids et rester bien hydraté ?**
 - Ne sautez pas de repas.
 - Si vous mangez de petites portions, essayez de manger plus souvent.
 - Mangez des protéines à tous les repas et prenez une collation.
 - Buvez beaucoup d'eau toute la journée.

Vous verrez votre nutritionniste régulièrement pour vous aider avec vos habitudes alimentaires. Si vous ne pouvez pas manger ou boire, dites-le à votre médecin, technologue, infirmière ou nutritionniste.

(4) Fièvre

- Si vous faites aussi de la chimiothérapie, vous avez un plus grand risque d'attraper une infection.
- Si vous prenez votre température et que vous avez une fièvre de **38,0 °C pendant plus d'une heure** OU de **38,3 °C une seule fois**, **allez à l'urgence**.

(5) Fatigue

- La fatigue est un autre effet secondaire fréquent de la radiothérapie.
- C'est une fatigue différente de la fatigue normale. Elle ne s'améliore pas avec du repos.
- Que puis-je faire contre la fatigue ?
 - Essayez de bouger le plus possible. C'est le meilleur moyen contre la fatigue. La marche est une bonne façon de bouger.
 - Mais écoutez votre corps. Il se peut que vous deviez faire moins d'activités et vous reposer plus souvent.
 - Si vous avez besoin de faire une sieste, ne dormez pas plus de 30 minutes, en début d'après-midi. Il peut être plus difficile de dormir la nuit si vous faites de longues siestes.

Quoi faire si je me sens dépassé ?

Il est normal de vivre différentes émotions au début d'un nouveau traitement contre le cancer. Vous pouvez être inquiet, en colère, triste, bien ou ne rien ressentir du tout. Ces émotions peuvent changer au fil du temps.

Que puis-je faire pour m'aider ?

- Parlez à quelqu'un à qui vous faites confiance.
- Parlez à votre médecin, technologue ou infirmière.
- Participez aux programmes de soutien virtuels du CanSupport des Cèdres.
 - Pour plus d'informations, appelez le 514 934-1934, poste 35297 ou envoyez un courriel à cedarscansupport@muhc.mcgill.ca
- Si vous avez du mal à passer à travers la journée ou vous n'arrivez pas à dormir la nuit à cause de ces émotions, ou si vous vous sentez très seul, parlez-en à votre médecin, technologue ou infirmière. On pourrait vous référer à un travailleur social ou au Programme d'oncologie psychosociale pour avoir de l'aide.

Où trouver plus d'informations ?

Il y a plus d'information sur Internet. Mais, les informations venant d'Internet ne sont pas toujours bonnes. Vous pouvez visiter les sites fiables suivants :

cancer.ca — Société canadienne du cancer

<https://fqc.qc.ca/fr> — Fondation québécoise du cancer

cansupport.ca/cancer-online-information — Cedars CanSupport, informations par sujet

cancer.net — American Society of Clinical Oncology (en anglais seulement)

cancer.gov — National Cancer Institute (en anglais seulement)

Vous pouvez aussi contacter le Centre de ressources CanSupport des Cèdres par téléphone au 514-934-1934, poste 31666 ou par courriel à cedarscansupport@muhc.mcgill.ca

Quoi faire si je me sens très malade ou en cas d'urgence ?

Si vous avez un problème urgent qui vous inquiète entre deux visites à l'hôpital :

- Les jours de semaine de 8 h à 16 h :
 - Appelez le 514 934-1934, poste 43400 pour parler à une infirmière
- Les soirs de 16 h à 20 h et les fins de semaine ou jours fériés de 8 h à 20 h :
 - Appelez le 514 934-1934
 - Écoutez les options et appuyez sur le numéro pour l'opérateur
 - Demandez le résident de garde en radio-oncologie

Si vous avez des symptômes très graves ou si vous n'arrivez pas rejoindre quelqu'un, allez à l'urgence de l'hôpital le plus près.
Dites au médecin que vous recevez de la radiothérapie.

IMPORTANT : VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CE QUI SUIT

Ce document a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

© 8 juillet 2022, Centre universitaire de santé McGill

Document développé par le département de radio-oncologie, avec le soutien du Comité d'éducation des patients, de la Fondation du CUSM et des Bibliothèques du CUSM.