



Comment prendre soin de soi lors de la radiothérapie stéréotaxique au poumon

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.

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 au cours de votre radiothérapie. Ce suivi se fera en personne ou par téléphone. Votre technologue vous donnera votre traitement tous les jours. Vous pouvez aussi demander à parler à une infirmière. Demandez à parler à n'importe quel membre de l'équipe (médecin, technologue ou infirmière) si vous avez des questions.

Qu'est-ce que la radiothérapie stéréotaxique ?

C'est un type de radiothérapie plus précis. Il peut seulement être utilisé pour certaines tumeurs de petite taille. Le médecin cible une zone spécifique de votre poumon. Cela veut dire qu'il y a moins d'effets secondaires qu'avec la radiothérapie classique.

Le traitement se passe sur 2 semaines ou moins et peut être donné en 1 à 5 séances. Les séances se passent tous les jours ou tous les 2 jours. Elles durent environ 45 minutes chacune.

Avant chaque séance, un scan sera effectué pendant que vous êtes sur la table de traitement. C'est pour être sûr que vous êtes dans la bonne position pour le traitement.

À la fin de votre traitement, on vous donnera un rendez-vous de suivi avec votre radio-oncologue dans 8 à 12 semaines.

Quels effets secondaires pourrais-je ressentir ?

(1) 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.

(2) Œsophagite

- L'œsophagite est une inflammation (enflure) de l'œsophage, le tube entre votre gorge et votre estomac. Il se peut que vous ayez mal en avalant ou que cela soit difficile. Cela pourrait vous faire moins manger ou boire. L'œsophagite n'arrive pas souvent, mais si oui, elle peut commencer jusqu'à 2 semaines après votre dernier traitement.
- Si vous avez l'un ou l'autre de ces symptômes, dites-le à votre technologue, médecin ou infirmière.

(3) Pneumonite

- Une pneumonite est une inflammation (enflure) des poumons. Elle peut arriver de 30 jours à 1 an après le traitement.
- Vous pourriez avoir certains des symptômes suivants :
 - Toux, nouvelle ou plus grave.
 - Essoufflement (manque d'air), nouveau ou pire.
 - Douleur dans votre poitrine.
 - Fièvre (38,3 °C ou plus).
 - Plus de fatigue, ce qui rend vos activités normales difficiles à faire.
- Si vous avez l'un ou l'autre de ces symptômes, suivez les étapes de la section **Quoi faire si je me sens très malade ou en cas d'urgence ?** à la page 4.
- La plupart de ces symptômes vont partir avec des médicaments.

(4) Douleur à la cage thoracique

- C'est un effet secondaire rare causé par une inflammation (enflure) des nerfs le long des côtes. La douleur peut arriver de 30 jours à 1 an après le traitement.
- Vous pourriez avoir certains des symptômes suivants :
 - Mal dans la zone traitée (thorax ou côtes).
 - Mal quand vous portez des objets lourds ou que vous respirez profondément.
- Si vous avez l'un ou l'autre de ces symptômes, dites-le à votre médecin ou allez à l'urgence si vous avez très mal.
- La plupart de ces symptômes vont partir avec des médicaments.

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 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'information ?

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/fr-ca/?region=qc — Société canadienne du cancer

fqc.qc.ca/fr — Fondation québécoise du cancer

cansupport.ca/cancer-online-information — CanSupport des Cèdres, 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 l'adresse 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 à 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 SUIV

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 et des Bibliothèques du CUSM.