



Comment prendre soin de soi lors d'une radiothérapie à la vulve, au vagin ou à l'anus

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 après la 2^e semaine de traitement. Ils peuvent progresser lentement durant 2 semaines au plus 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.

Vous serez vu par une infirmière au début de votre traitement. Votre médecin fera un suivi avec vous toutes les semaines ou toutes les 2 semaines pendant toute votre radiothérapie. Votre technologue vous donnera votre traitement tous les jours. Vous verrez aussi un nutritionniste. Demandez à n'importe quel membre de l'équipe (médecin, technologue ou infirmière) 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).

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. Si vous prenez un bain, rincez-vous bien à l'eau propre après.
- b. Utilisez de l'eau tiède.
- c. Utilisez 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 qui est traitée :
- i. Lavez votre peau doucement avec la paume de votre main.
 - ii. **N'effacez pas les marques sur votre peau.**
 - iii. Rincez-vous bien.
 - iv. 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"> ✓ Porter des vêtements amples faits en fibres naturelles douces comme le coton. ✓ Changer vos sous-vêtements tous les jours. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊘ Ne pas frotter, exfolier ou gratter la peau traitée. ⊘ Ne pas raser la région qui doit être opérée. ⊘ Ne pas utiliser de lingettes. ⊘ Ne pas utiliser de serviettes hygiéniques ou de couches sauf si vous en avez besoin. ⊘ Ne pas utiliser de poudre de talc ou de bébé ou de la fécule de maïs. ⊘ Ne pas mettre du chaud ou du froid sur la peau traitée. Ne pas utiliser de coussins chauffants, de sacs de glace ou de bains tourbillons (spa). Ne pas se 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.**
 - Au lieu de laver avec votre main, vous pouvez laver la zone au-dessus de l'endroit affecté et laisser le savon couler.
 - Après être allé à la salle de bain, vous pouvez verser de l'eau sur la zone affectée en utilisant une bouteille ou faire des bains de siège.
 - Un bain de siège consiste à s'asseoir dans de l'eau tiède pour tremper la région concernée. Pour faire un bain de siège :
 - Mettez de l'eau tiède dans un contenant pour bain de siège qui se place au-dessus du bol de toilette ou remplissez votre bain avec assez d'eau pour vous y asseoir.
 - Asseyez-vous dans l'eau pendant 5 à 10 minutes 4 fois par jour ou après être allé à la salle de bain.
- Si votre peau est très irritée, ou commence à peler ou suinter (à l'air mouillée) :
 - Dites-le à votre médecin, technologue ou infirmière.
 - On pourrait vous donner une prescription pour un autre type de crème.

(2) Changements dans les selles

- La radiothérapie peut irriter vos intestins, ce qui peut changer vos selles.
- Vous pourriez avoir certains des symptômes ci-dessous :
 - Diarrhée (selles liquides)
 - Crampes
 - Urgence (sentiment de devoir aller à la selle de bain tout de suite, sans pouvoir attendre)
 - Fausse envie d'aller à la salle de bain
 - Constipation (difficulté à aller à la selle)
- Chaque personne peut avoir des effets secondaires différents. Si vous avez l'un de ces symptômes, parlez-en à votre technologue. Vous rencontrerez une infirmière, un nutritionniste ou un médecin. Ils vous expliqueront quoi faire pour gérer ces symptômes.

(3) Cystite

- La cystite radique est une inflammation (irritation) de la vessie due à la radiothérapie.
- Vous pourriez avoir certains des symptômes ci-dessous :
 - Le besoin d'uriner (faire pipi) plus souvent
 - Douleur lorsque vous urinez
 - Sang dans l'urine
 - Urgence (sentiment de devoir aller à la salle de bain tout de suite, sans pouvoir attendre)
 - Fausse envie d'uriner
 - Fuite ou difficulté à contrôler votre urine
- Chaque personne peut avoir des effets secondaires différents. Si vous avez l'un de ces symptômes, parlez-en à votre technologue. Vous verrez une infirmière ou un médecin. Ils vous diront quoi faire pour gérer ces symptômes.

(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**.

(4) Perte d'appétit

- Il se peut que vous ayez moins faim pendant votre traitement de radiothérapie.
- Il est important de ne pas perdre de poids. Votre corps a besoin d'être bien nourri pour guérir.
- Comment garder mon poids ?
 - 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.
- Il est aussi important de rester bien hydraté. Buvez beaucoup d'eau toute la journée.

(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 pour combattre la fatigue.

La marche est excellente pour vous permettre de rester actif.
 - 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. De longues siestes peuvent rendre le sommeil plus difficile la nuit.

La radiothérapie peut-elle avoir des effets sur ma vie sexuelle ?

- La radiothérapie au bassin (la partie du corps située entre les hanches) peut avoir des effets sur votre vie sexuelle et votre capacité à avoir des enfants après le traitement. Votre médecin vous en aura déjà parlé. Si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à nous en parler.
- Pendant votre traitement :
 - Vous pouvez avoir des relations sexuelles si vous le voulez, sauf avis contraire de votre médecin. Il n'y a pas de danger pour votre partenaire, car la radiothérapie ne vous rend pas radioactif.
 - Si vous suivez aussi une chimiothérapie, utilisez un condom pour éviter que votre partenaire n'entre en contact avec de petites quantités de chimiothérapie qui sont dans vos fluides corporels.
 - Utilisez une méthode de contraception pour ne pas tomber enceinte. Demandez à votre médecin ou à votre infirmière si vous n'êtes pas sûre quelle sorte utiliser.
 - En cas d'irritation, évitez la pénétration (mettre quelque chose dans le vagin ou l'anus), les rapports sexuels oraux ou les contacts. D'autres types d'activités, comme les baisers et les câlins, sont correctes. Il est important de communiquer avec votre partenaire si vous ressentez de l'inconfort.
 - À cause des effets secondaires ou du stress, vous pourriez être moins intéressé par le sexe ou avoir des inquiétudes par rapport au sexe. Vous n'êtes pas obligé d'avoir des relations sexuelles si vous n'en avez pas envie. Si vous avez un partenaire, dites-lui comment vous vous sentez.

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 si 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'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 — Société canadienne du cancer

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

cansupport.ca/cancer-online-information — Cedars CanSupport, information 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, rendez-vous 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.