



Comment prendre soin de soi lors d'une radiothérapie du cerveau entier

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.

Certains effets secondaires peuvent commencer quelques jours après le début du traitement. D'autres peuvent apparaître après la 2^e deuxième 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 pendant et après votre traitement et quoi faire pour les réduire ou les gérer.

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 pouvez aussi demander de parler à une infirmière. 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) Effets neurologiques (à court terme)

- Pendant le traitement, la radiothérapie peut causer de l'enflure temporaire au cerveau. Votre médecin vous donnera des médicaments pour réduire l'enflure.
- Symptôme fréquent :
 - Mal de tête
- Autres symptômes :
 - Nausées ou vomissements
 - Vertiges
 - Irritabilité (mauvaise humeur)
 - Difficulté à se concentrer
 - Envie de dormir (difficulté à rester éveillé)
 - Sensation de faiblesse
 - Perte d'équilibre

- Selon vos symptômes et la partie du cerveau traitée, il se peut que vous ne puissiez pas conduire. Posez la question à votre médecin.
- Si vous avez déjà ces symptômes et qu'ils ne changent pas, il n'est pas nécessaire de nous en parler.
- **S'ils sont nouveaux ou deviennent plus graves, parlez-en à votre technologue. Il faudra que vous alliez voir le médecin ou l'infirmière.**
- Si les symptômes sont graves ou commencent tout à coup, ou si vous avez des convulsions, allez à l'urgence. Appelez une ambulance. Ne conduisez pas.

(2) Effets neurologiques (à long terme)

- D'autres effets neurologiques peuvent se développer plus tard, de 2 mois à plusieurs années après le traitement. Certains de ces effets secondaires peuvent durer longtemps.
- Certains effets à long terme :
 - Troubles de la mémoire à court terme
 - Plus de difficulté à se concentrer
 - Plus de difficulté à faire plusieurs choses en même temps
- Dans certains cas, votre médecin peut vous prescrire des médicaments qui peuvent aider à prévenir ces effets secondaires.

(3) Fatigue

- La fatigue est un effet secondaire fréquent de la radiothérapie.
- Le niveau de fatigue peut aller d'avoir un peu moins d'énergie jusqu'à vouloir rester couché toute la journée. Certains trouvent qu'ils veulent dormir la plupart du temps.
- La fatigue peut commencer 2 à 3 semaines après le début du traitement. Elle peut durer jusqu'à 3 mois après le traitement.
- 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 lorsque vous vous sentez fatigué.
 - C'est normal de faire des siestes dans la journée.

(4) Réactions de la peau

- Quand la radiation est donnée, elle traverse la peau pour aller jusqu'à la région traitée.
- La peau peut devenir rouge ou plus foncée, sèche, peut picoter, ou même peler ou suinter (avoir l'air mouillée).
- Vous allez perdre les cheveux sur votre tête, mais pas ceux du visage. Vos cheveux vont commencer à tomber 2 à 3 semaines après le début de la radiothérapie. Ils vont repousser 3 à 6 mois après la fin du traitement.

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

1) Gardez votre peau propre

- a. Lavez vos cheveux doucement avec votre shampoing habituel. Utilisez de l'eau tiède. Rincez bien.
- b. Séchez-vous avec une serviette douce.

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

- a. Si vos cheveux sont courts, **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
 Protéger votre tête du soleil ou du froid en portant un chapeau ou un foulard.	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas frotter, exfolier ou gratter la peau de votre tête. Ne pas utiliser de teinture pour cheveux ni d'autres produits pour les cheveux. Ne pas mettre de pansement adhésif sur la peau traitée. Ne pas mettre de chaud ou de froid sur la peau traitée. Ne pas utiliser de coussin chauffant, de sac de glace, d'eau chaude pour se laver, ou de séchoir à cheveux en mode chaud. Ne pas aller nager. Cela peut rendre la peau de la tête plus irritée.

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

- Si vous trouvez que votre peau est irritée ou qu'elle pique :
 - Dites-le à votre technologue.
 - **Mettez plus souvent de la crème ou de la lotion sur votre peau.**

Dois-je suivre un régime spécial ?

- Vous n'avez pas besoin de suivre un régime spécial.
- 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. Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée

Quoi faire si je me sens dépassé ?

Il est normal de vivre différentes émotions au début d'un nouveau traitement contre le cancer. Vous pourriez 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'information, 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 ?

Aller sur Internet est un moyen d'avoir plus d'information. Mais les informations que vous trouvez sur Internet ne sont pas toujours bonnes. Vous pouvez visiter les sites fiables suivants :

cancer.ca — Société canadienne du cancer

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 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.

© 27 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.