

# Le retour chez soi après la chimiothérapie : ce que je dois savoir



Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

## Une brochure pour le patient :

**Cette brochure vous aidera à gérer vos symptômes et les effets secondaires, à prévenir les complications et à décider quand obtenir de l'aide.**

**Cette brochure accompagne le passeport en oncologie. Veuillez apporter la brochure et le passeport en oncologie chaque fois que vous venez à l'hôpital.**



La conception de cette brochure a été coordonnée par Nancy Lee Brown et Nicette Ramirez. Elle a été rédigée en collaboration avec le personnel infirmier du 17e Est et a été révisée par Louise Duguay.

Nous tenons à remercier nos nombreux lecteurs en sciences infirmières, en oncologie médicale et en hématologie, en nutrition clinique, en pharmacie, en travail social, en oncologie psychosociale, en dermatologie et de Faire face/CanSupport. Leurs observations ont amélioré la qualité et la profondeur du contenu de la brochure. Mis à jour : mars 2015 par Luisa Luciani Castiglia et Nancy Hutchison.

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour le design et la mise en page ainsi que pour la conception de toutes les illustrations. Nous remercions aussi le Comité d'éducation des patients (CÉP) de son soutien.

L'impression de cette brochure a été financée par le fonds 'la cloche'.

© droit d'auteur le 25 février 2015, le 7 janvier 2014, le 2 octobre 2013, le 23 novembre 2011 Centre universitaire de santé McGill. Toute reproduction intégrale ou partielle faite sans autorisation écrite expresse par [patienteducation@muhc.mcgill.ca](mailto:patienteducation@muhc.mcgill.ca) est strictement interdite.

4ième édition

## IMPORTANT : VEUILLEZ LIRE

Cette brochure a pour but de vous informer. Son contenu ne remplace pas les conseils ou les instructions d'un professionnel de la santé. Il ne remplace pas non plus des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions au sujet de vos soins.



Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

Office d'éducation des patients  
Patient Education Office

# Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?

## En cas d'infection et de neutropénie

- Vous faites de la fièvre (température) soit :
  - 38,0 °C (100 °F) ou plus pendant plus d'une heure OU
  - 38,3 °C (101 °F) ou plus **une seule fois**
- Vous n'avez pas de fièvre, mais vous avez des frissons

## En cas de fatigue

- Vous ressentez une fatigue soudaine et extrême avec des douleurs au thorax et des palpitations (sensation d'une augmentation des battements du cœur), ou les deux
- Vous avez de la difficulté à respirer au repos

## En cas de saignement

- Vous avez un saignement de nez qui n'arrête pas après avoir appliqué de la pression pendant 10 minutes
- Vous vomissez du sang
- Vous crachez du sang en toussant
- Vous êtes une femme et vous imbiblez une serviette hygiénique ou plus par heure

## En cas d'ulcères à la bouche

- Vous êtes incapable de boire, ou de prendre vos médicaments, pendant 24 heures ou plus
- Vous faites de la fièvre (température) soit :
  - 38,0 °C (100 °F) ou plus pendant plus d'une heure OU
  - 38,3 °C (101 °F) ou plus **une seule fois**

## En cas de nausées et de vomissements

- Vous vomissez plusieurs fois, ce qui vous empêche de manger ou de boire
- Vous vomissez tous les aliments et les liquides que vous tentez de prendre
- Vous vomissez du sang ou du liquide noirâtre
- Vous avez des douleurs intolérables à l'estomac et des vomissements
- Vous avez un mal de tête intolérable et des vomissements
- Vous vomissez pour plus de 24 heures

# Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?

## En cas de constipation

- Vous ressentez soudainement une douleur à l'estomac, des nausées, des crampes ou des ballonnements
- Vous ressentez une diminution de la sensibilité de la zone rectale
- Les selles sortent et vous ne pouvez pas les contrôler
- Vous perdez du sang par le rectum
- Vous faites de la fièvre (température) soit :
  - 38,0 °C (100° F) ou plus pendant plus d'une heure OU
  - 38,3 °C (101 °F) ou plus **une seule fois**

## En cas de diarrhée

- Vous avez plus de 10 selles liquides par jour
- Vous avez des crampes, des douleurs abdominales ou rectales et de la diarrhée
- Vous ne pouvez boire aucun liquide
- Vous faites de la fièvre (température) soit :
  - 38,0 °C (100 °F) ou plus pendant plus d'une heure OU
  - 38,3 °C (101 °F) ou plus **une seule fois**

## En cas d'angoisse

- Si vous pensez fréquemment à la mort, avez des idées suicidaires ou pensez à vous faire du mal ou aux autres
- Vous ressentez de l'angoisse accompagnée de tremblements, votre gorge est serrée ou vous avez de la difficulté à respirer

## En cas de dépression

- Si vous pensez fréquemment à la mort, avez des idées suicidaires ou pensez à vous faire du mal ou aux autres

Votre parcours contre le cancer a commencé. Vous recevrez de la chimiothérapie. C'est tout à fait normal que vous ayez des questions par rapport à ce que vous ressentirez pendant vos traitements.

Cette brochure vous aide à faire face aux effets secondaires du traitement. Elle vous aide aussi à décider quand et qui appeler pour obtenir de l'aide, et quand vous rendre à l'urgence.

Rappelez-vous que vous ne ressenterez pas tous les symptômes ou les effets secondaires. Vous pouvez avoir des symptômes ou des effets secondaires différents qu'une autre personne. Certaines personnes ont aucun ou peu d'effets secondaires. Il se peut que vous ayez des symptômes moins fréquents qui ne sont pas décrits dans cette brochure. N'hésitez pas à parler aux membres de l'équipe qui vous soigne.



**Rappelez-vous que nous vous accompagnons. . .**

# TABLE DES MATIÈRES

Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?	4
Chimiothérapie (Chimio)	8
Cellules sanguines	10
Infection et neutropénie	12
Situation spéciale : animaux domestiques	16
Fatigue	18
Saignement	22
Ulcères à la bouche	24
Nausées et vomissements	27
Constipation	30
Diarrhée	32
Perte d'appétit	36
Coping with Cancer	38
Angoisse	40
Dépression	44
Insomnie	46
Perte des cheveux	48
Santé sexuelle	52
Thérapies complémentaires et parallèles	56
Numéros importants de téléphone	59
Remerciements	62
Ressources	63
Notes	64
Aidez-nous, aidez les autres	67

## Chimiothérapie (Chimio)



### Qu'est-ce que c'est?

La chimiothérapie (chimio) est l'utilisation de médicaments puissants pour tuer les cellules cancéreuses. La façon dont on l'utilise dépend du type de cancer que vous avez, de votre âge, de votre santé et du stade de votre cancer.

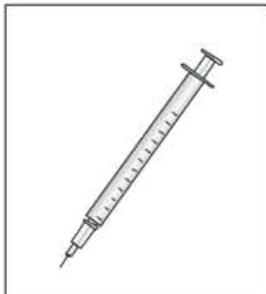
La chimio peut :

- vous guérir du cancer
- à traiter des cellules cancéreuses qui pourraient s'être détachées du site original du cancer pour se propager ailleurs
- à contrôler la croissance ou la propagation du cancer
- à gérer des symptômes du cancer

La chimio a une action générale. Elle va partout dans votre corps.

Elle voyage par les vaisseaux sanguins. Ce sont les conduits de votre corps qui font circuler votre sang. La chimio agit en détruisant des cellules dont la croissance est rapide, comme des cellules cancéreuses. La chimio

endommage des cellules saines dont la croissance est rapide, comme des cellules qui composent vos cheveux,



la moelle osseuse, la muqueuse de votre bouche, l'œsophage, l'estomac et les intestins. La bonne nouvelle est que ces cellules guérissent en général après la fin de la chimio.

Les médicaments utilisés en chimio ont différentes formes. Ce peut être des pilules. Ce peut être une injection. Ce peut aussi être un liquide qui est injecté dans une de vos veines (intraveineuse ou soluté).

Certaines personnes reçoivent un médicament. D'autres personnes en reçoivent deux ou plus. Ce que vous recevez s'appelle un protocole de chimio.

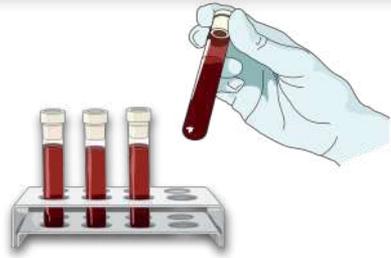
Parlez avec votre équipe soignante si vous avez des questions ou des inquiétudes.



# Cellules sanguines

## Qu'est-ce que c'est?

Il existe trois principaux types de cellules dans le sang : des globules blancs, des globules rouges et des plaquettes.

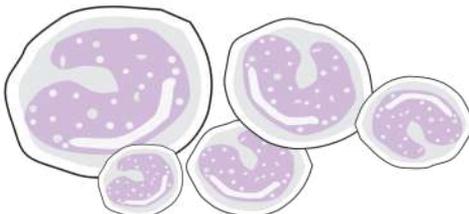


Un examen du sang ou formule sanguine (analyse complète des éléments du sang) indique le nombre de cellules différentes dans votre sang. Vous en aurez un avant chaque traitement de chimio, parce que la chimio peut diminuer le nombre de cellules dans votre sang. Cela se produit le plus souvent 7-10 jours après la fin de votre chimio.

1) Les **globules blancs** aident votre corps à combattre l'infection.

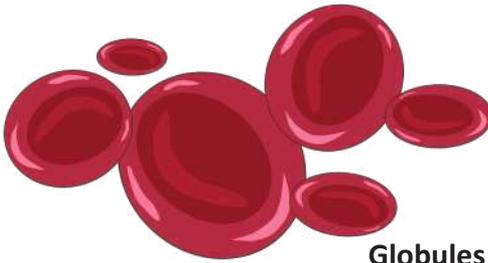
Les **neutrophiles** sont le type le plus important de globules blancs qui combattent l'infection. Un manque de neutrophiles après une chimio s'appelle une neutropénie. Lorsque cela se produit, vous pouvez attraper une infection plus facilement. Votre médecin ou votre infirmière pourrait vous dire que vous êtes « neutropénique ».

**Lorsque votre état est neutropénique, une infection peut être une urgence médicale qui met votre vie en danger.** Consultez la page 12, Infection et neutropénie.



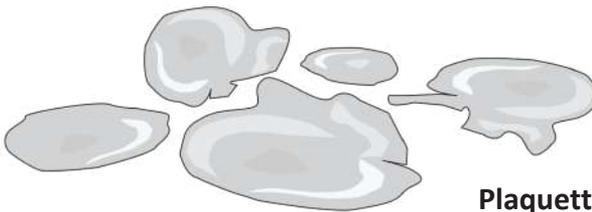
**Neutrophiles**

2) Les **globules rouges** transportent l'oxygène partout dans votre corps au moyen de l'hémoglobine (une partie des globules rouges). Lorsque le taux d'hémoglobine est faible, on parle d'anémie. Lorsque cela se produit, vous pouvez ressentir de la fatigue. Vous pouvez aussi ressentir des étourdissements ou avoir le souffle court.



**Globules rouges**

3) Les **plaquettes** aident votre sang à coaguler et à arrêter le saignement si vous vous coupez. Un nombre insuffisant de plaquettes dans votre sang augmente le risque d'avoir des ecchymoses ou de saigner. Consultez la page 22, Saignement.



**Plaquettes**

# Infection et neutropénie

## Qu'est-ce que c'est?

La chimio peut diminuer le nombre de neutrophiles dans votre sang. Ce sont des globules blancs qui aident votre corps

à combattre l'infection.

Consultez la page 10, Cellules sanguines. On appelle neutropénie un faible taux de neutrophiles. La neutropénie vous rend plus sensible aux infections.



Lorsque vos neutrophiles sont bas, une **infection** peut être une **urgence médicale qui met votre vie en danger**.



## Que puis-je faire ?

Prenez votre température.



## À quel moment faut-il prendre sa température?

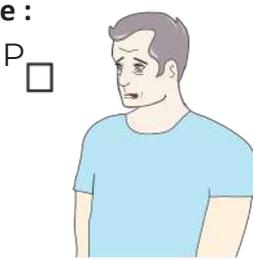


Chaque matin

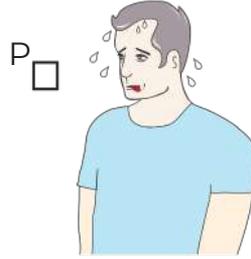


Chaque soir

**Voici d'autres situations où vous devriez prendre votre température :**



Si vous ne vous sentez pas bien



Si vous avez très chaud

La fièvre peut être la seule façon de savoir que vous avez une infection. On parle de fièvre si votre température est **38,0 °C (100 °F) ou plus pendant une heure ou si elle est 38,3 °C (101 °F) ou plus juste une fois**. Évitez de manger, de boire, ou de fumer pour un minimum de 10 minutes avant de mesurer votre température.

Si vous faites de la fièvre, **NE**

**PRENEZ PAS** d'acétaminophène (Tylenol®), d'ibuprofène (Advil®), d'ASA (Aspirine®) pour traiter la fièvre sans d'abord parler à votre médecin ou votre infirmière.



### **Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?**

- Vous faites de la fièvre (température) **soit** :
  - **38,0 °C (100 °F) ou plus** pendant plus d'une heure **OU**
  - **38,3 °C (101 °F) ou plus une seule fois**
- Vous n'avez pas de fièvre, mais vous avez des frissons, ou vous ne vous sentez vraiment pas bien
- Quand vous allez au département d'urgence, demandez à l'infirmière «d'activer l'ordonnance collective pour neutropénie fibrile»

## Comment puis-je prévenir les infections?

- Lavez-vous les mains pendant 15 secondes à l'eau chaude

avec du savon :

- Avant et après avoir mangé
- Avant et après avoir préparé des aliments, surtout de la viande crue
- Après être allé aux toilettes
- Lorsque vous rentrez de dehors
- Après avoir changé la couche d'un bébé
- Lorsque vos mains sont visiblement sales
- **Note:** vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains (comme Purell®). Servez-vous-en seulement quand vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.



- Après avoir lavé vos mains, asséchez-les comme il faut. Appliquez une lotion pour les empêcher de gercer
- Prenez une douche ou un bain chaque jour
- Aux toilettes
  - Toujours se laver les mains après être allé aux toilettes
  - Pour les femmes : toujours s'essuyer de l'avant vers l'arrière

## Qu'est-ce que je dois éviter?

- Les aliments crus (viande, volaille, œufs, fruits de mer)
- Les suppositoires
- Les lavements
- Des soins dentaires
- Les endroits pleins de gens et les personnes malades (portez un nouveau masque jetable chaque fois que vous devez aller là où il y a beaucoup de monde)
- La construction et la rénovation
- Des fleurs coupées, des fleurs séchées et des plantes

## Quelles sont les autres ressources disponibles?

Demandez à parler à notre nutritionniste (diététiste) à propos des lignes directrices pour les patients en oncologie du CUSM afin d'obtenir plus de détails au sujet des précautions à prendre avec les aliments.

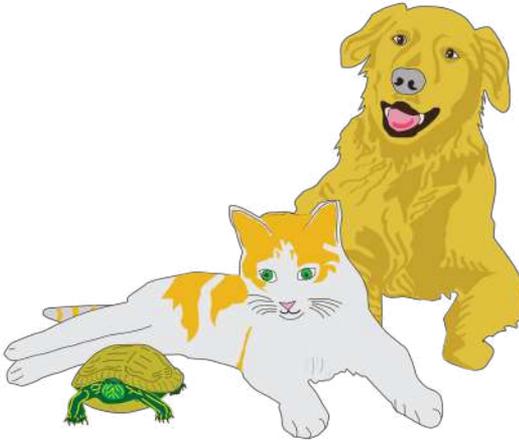
## Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si vous faites de la fièvre, si vous vous sentez mal ou si vous avez le moindre signe d'infection comme une rougeur, de l'enflure, du pus, du mucus, un écoulement nasal, de la douleur, une toux, un mal de gorge, une sensation de brûlure lorsque vous urinez, le souffle court, de la diarrhée, etc.

### Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?

- Vous faites de la fièvre (température) **soit** :
  - **38,0 °C (100 °F)** ou plus pendant plus d'une heure **OU**
  - **38,3 °C (101 °F)** ou plus **une seule fois**
- Vous n'avez pas de fièvre, mais vous ne vous sentez vraiment pas bien
- Quand vous allez au département d'urgence, demandez à l'infirmière «d'activer l'ordonnance collective pour neutropénie fibrile»

## Que puis-je faire avec mon ou mes animaux de compagnie si je suis neutropénique? \*



Voici quelques règles simples à suivre pour continuer à profiter de la compagnie de vos animaux :

- Lavez vos mains après chaque contact
- Demandez à quelqu'un de nettoyer le bac à litière, une cage, un aquarium, et de se débarrasser des excréments des animaux
- Amenez votre animal chez un vétérinaire aux premiers signes de maladie
- Utilisez seulement des aliments pour animaux achetés dans un magasin
- Évitez tout contact avec des reptiles (des serpents, des tortues ou des lézards), des canetons ou des poussins. On sait qu'ils sont porteurs de salmonelle, une bactérie qui se transmet aux humains.

Que faire si **je n'ai personne** pour m'aider à nettoyer les excréments de mes animaux?

- Portez un nouveau masque jetable et de nouveaux gants jetables chaque fois que vous nettoyez
- Lavez bien vos mains pendant 15 secondes ensuite

## Que faire si mon animal **me griffe** ou **me mord**?

- Lavez immédiatement la zone affectée à l'eau chaude savonneuse
- Lavez bien vos mains pendant 15 secondes au moins



\* Nous ne recommandons pas que vous adoptiez un animal de compagnie pendant votre rétablissement. Les animaux errants et les jeunes animaux peuvent être malades ou porteurs de maladies.

# Fatigue

## Qu'est-ce que c'est?

La fatigue est un épuisement mental ou physique. Pour de nombreuses personnes atteintes de cancer, la fatigue est l'effet secondaire le plus inquiétant. Vous n'arriverez pas toujours à faire disparaître la fatigue même en vous reposant. La fatigue peut continuer de se manifester même après votre traitement contre le cancer.



La fatigue peut être causée par :

- Le cancer
- Les traitements comme la chimio, la radiothérapie et la chirurgie
- Les médicaments
- Le fait de ne pas assez manger, boire ou dormir
- Le fait de ne pas être actif
- La douleur
- Le stress, l'angoisse et la dépression. Consultez la page 40, Angoisse, et la page 44, Dépression.
- Un faible taux d'hémoglobine (anémie) Consultez la page 10, Cellules sanguines.

## Que puis-je faire?

### Ménagez votre énergie :

- Soyez réaliste par rapport à ce que vous pouvez accomplir dans une journée. Vous ne pourrez peut-être pas faire autant de choses qu'avant
- Planifiez vos rendez-vous et activités au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie
- Prévoyez des pauses et des périodes de repos
- Dites « oui » à vos proches et amis qui vous offrent de l'aide pour préparer des repas, faire le ménage, faire vos courses et garder les enfants
- Assoyez-vous pendant des activités comme mettre vos chaussures ou préparer les repas
- Reposez-vous. Faites de courtes siestes (30 minutes à la fois) chaque jour.
- Essayez de dormir surtout la nuit
- Limitez le nombre de visiteurs et demandez-leur de téléphoner avant de passer vous voir
- Si vous continuez à travailler, informez-vous au sujet d'un horaire de travail flexible

### Refaites vos forces :

- Faites des exercices légers, comme marcher, chaque jour
- Faites des activités qui vous plaisent comme écouter de la musique, voir des membres de la famille et des amis, ou aller dehors
- Félicitez-vous de chacune de vos réalisations



## Ayez une alimentation équilibrée :

- Avant le début du traitement, faites provision d'aliments que vous aimez
- Essayez de préparer quelques repas à l'avance et de les congeler



- Prenez de petits repas fréquemment et prenez souvent des collations
- Mangez des aliments riches en protéines : beurre d'arachide, noix (amandes, noix d'acajou, noix de Grenoble, pacanes, arachides), fromage, œufs, thon en conserve et puddings
  - Tâchez de boire la plupart des liquides tôt dans la journée pour éviter d'avoir à aller aux toilettes durant la nuit
- Ne buvez pas de boissons contenant de la caféine, des boissons énergisantes ou de l'alcool durant les 6 heures avant de vous coucher. Ces boissons pourraient vous stimuler et vous empêcher de dormir.



## Quelles sont les autres ressources disponibles?

Les besoins nutritionnels des personnes ayant un cancer sont différents pour chaque personne. Demandez à parler à notre nutritionniste (diététiste).

Si vous avez difficulté à préparer vos repas, informez-vous au sujet de programmes tels que « Popote roulante ». Ces programmes préparent et livrent des repas à domicile. Parlez-en à votre infirmière ou travailleur social pour prendre des dispositions.

## Quand est-ce nécessaire d'appeler à l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Vous ressentez une fatigue constante ou vous êtes incapable de dormir pendant 3 jours ou plus
- Vous ressentez une fatigue qui diminue votre qualité de vie et vous empêche d'effectuer vos activités quotidiennes
- Vous avez le souffle à l'effort

### **Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?**

- Lorsque vous ressentez une fatigue soudaine et extrême avec des douleurs au thorax et des palpitations (sensation d'une augmentation des battements du cœur), ou les deux
- Vous avez de la difficulté à respirer au repos

# Saignement

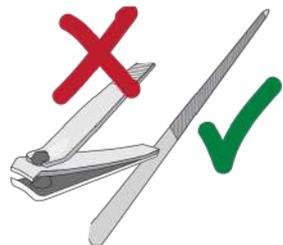
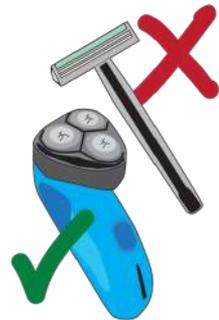
## Qu'est-ce que c'est?

La chimio peut diminuer votre taux de plaquettes. Les plaquettes aident à arrêter le saignement si vous vous coupez. Un nombre insuffisant de plaquettes dans votre sang augmente le risque d'avoir des ecchymoses (bleus) ou de saigner. Consultez la page 10, Cellules sanguines.



## Pour prévenir le saignement lorsque votre taux de plaquettes est bas :

- Utilisez un rasoir électrique au lieu d'un rasoir manuel
- Utilisez une brosse à dents à soies douces
- Pour avoir des selles molles, prenez un laxatif émoullissant. Ne forcez pas lorsque vous êtes à la toilette.
- Évitez les lavements et les suppositoires
- Limez vos ongles au lieu de les couper
- Portez toujours des chaussures ou des pantoufles
- Évitez les sports de contact
- Évitez les relations sexuelles anales
- Mouchez-vous ou essuyez votre nez avec douceur



Note spéciale pour les patients ayant une maladie du cœur : votre médecin ou cardiologue peut prescrire de l'acide acétylsalicylique à faible dose (par exemple, de l'Aspirine®). Votre médecin vous dira si vous devez continuer à en prendre lorsque votre taux de plaquettes sera bas.

## **Quand est-ce nécessaire d'appeler à l'aide?**

Parlez à votre équipe soignante si vous avez :

- des saignements de nez
  - du sang dans votre urine
  - du sang dans vos selles ou des selles noirâtres
  - du sang dans les expectorations (crachats)
- des ecchymoses (bleus)
  - des taches rouges sur la peau

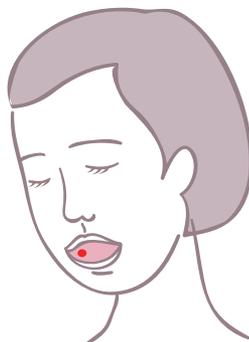
### **Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?**

- Vous avez un saignement de nez qui n'arrête pas après avoir appliqué de la pression pendant 10 minutes
- Vous vomissez du sang
- Vous crachez du sang en toussant
- Vous êtes une femme et vous imbiblez une serviette hygiénique ou plus par heure

## Ulcères à la bouche

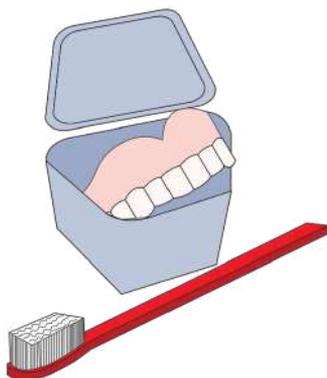
### Qu'est-ce que c'est?

La chimio détruit les cellules cancéreuses. Elle peut aussi détériorer les cellules saines de votre corps qui revêtent votre bouche et votre gorge. Vous pouvez souffrir de douleurs, d'ulcères, de sécheresse ou d'autres problèmes à la bouche et à la gorge.



### Que puis-je faire ?

- Brossez vos dents au moins deux fois par jour au moyen d'une brosse à dents à soies souples
- Si brosser vos dents est douloureux, utilisez une éponge (bâtonnet pour soins de la bouche)
- Assurez-vous de laisser sécher votre brosse à dents avant de la réutiliser
- Nettoyez vos prothèses dentaires après chaque repas
- Utilisez seulement des rince-bouche sans alcool
- Utilisez des plateaux de fluorure selon les indications de votre dentiste
- Prenez votre médicament antidouleur



## Gardez votre bouche propre et humide

- Rincez votre bouche aussi souvent que vous le désirez. Utilisez 3 cuillères à thé (15 ml) de solution d'eau salée et de bicarbonate de soude.\* Faites circuler dans votre bouche pendant 30 secondes, puis crachez.
- Rincez avant et après le repas pourrait vous aider à avoir faim
- Utilisez un baume pour les lèvres après vous être rincé la bouche (un baume à base d'eau est préférable)

### \*Recette de rince-bouche à l'eau salée et au bicarbonate de soude :



2 tasses (500 ml)  
d'eau bouillie

+



1 cuillère à thé (5 ml)  
de sel de table

+



1 cuillère à thé (5 ml)  
de bicarbonate  
de soude

Conservez la solution au réfrigérateur pendant un maximum de 1 semaine.

Si le goût vous dérange, ajoutez seulement du sel ou du bicarbonate de soude. Vous pouvez aussi utiliser juste de l'eau bouillie qui a refroidi.

## Quelles sont les autres ressources disponibles?

- Votre médecin peut prescrire d'autres rince-bouches. Utilisez-les en suivant les instructions, après avoir utilisé le rince-bouche à l'eau salée et au bicarbonate de soude.
- Si vous avez d'autres questions par rapport à votre bouche, votre dentiste pourrait y répondre

## Quand est-ce nécessaire d'appeler à l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si vous avez :

- Des douleurs qui vous dérangent pour manger, boire, avaler ou parler
- Des douleurs qui ne sont pas soulagées par des médicaments ou d'autres traitements
- Des plaques blanches ou des points blancs dans la bouche
- Des plaies ouvertes, ou des ulcères dans la bouche
- Des boursouflures ou des crevasses sur la langue (la langue fendue)
- Des saignements aux gencives

### Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?

- Vous faites de la fièvre (température) **soit** :
  - **38,0 °C (100 °F)** ou plus pendant plus d'une heure **OU**
  - **38,3 °C (101 °F)** ou plus **une seule fois**
- Vous êtes incapable de boire des liquides, ou de prendre vos médicaments, pendant 24 heures ou plus

# Nausées et vomissements

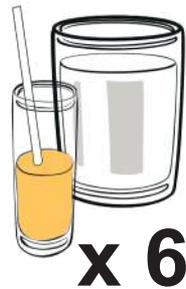
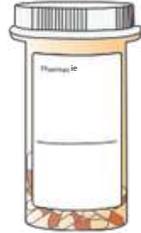
## Qu'est-ce que c'est?

La nausée est une sensation désagréable dans votre estomac qui peut vous porter à vomir (renvoyer). Il est important de contrôler les nausées et les vomissements afin que vous puissiez boire, manger et prendre vos médicaments.



## Que puis-je faire?

- Prenez le médicament que votre médecin a prescrit pour combattre la nausée. Si manger vous cause des nausées ou des vomissements, prenez le médicament contre la nausée une heure avant de manger.
- Gardez votre bouche propre.
- Prenez 6 petits repas au lieu de 3 gros repas chaque jour.
- Mangez des craquelins (biscuits soda) ou des rôties. (Vous pouvez garder des craquelins près de votre lit pour en manger avant de vous lever le matin).
- Mangez lentement et mastiquez bien.
- Prenez de petites gorgées de liquides froids et clairs (comme de l'eau, du jus ou du bouillon) durant la journée. Efforcez-vous de boire au moins 1500 ml (6 tasses) chaque jour.
- Efforcez-vous de ne pas boire de liquides pendant le repas.



- Choisissez d'autre chose que le café comme premier liquide au réveil



- Choisissez des aliments qui ne sont pas épicés, gras ou qui sentent fort
- Détendez-vous après avoir mangé, mais ne vous étendez ou penchez pas avant au moins 30 minutes



## Quelles sont les autres ressources disponibles?

- Pour d'autres suggestions, demandez à parler à notre nutritionniste (diététiste)

## Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Les nausées ou les vomissements vous empêchent de prendre les médicaments qu'on vous a prescrits
- Vous avez vomi plus de 3 fois en 24 heures
- Les médicaments qu'on vous a prescrits ne contrôlent pas vos nausées ou vomissements



### Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?

- Vous êtes incapable de boire, ou de prendre vos médicaments, pendant 24 heures ou plus
- Vous vomissez plusieurs fois, ce qui vous empêche de manger ou de boire
- Vous vomissez tous les aliments et les liquides que vous tentez de prendre
- Vous vomissez du sang ou du liquide noirâtre
- Vous avez des douleurs intolérables à l'estomac et des vomissements
- Vous avez un mal de tête intolérable et des vomissements

# Constipation

## Qu'est-ce que c'est?

La constipation, c'est :

- Avoir de difficulté à vider vos intestins (aller à la selle)
- Devoir forcer pour vider vos intestins
- Vider vos intestins moins souvent que d'habitude



## Que puis-je faire ?



- Prenez vos médicaments tels que prescrits



- Buvez 8-10 verres (2 litres) de liquide chaque jour



- Mangez des aliments riches en fibre comme des pruneaux (jus de pruneau), des fruits et des légumes frais, des légumineuses, du pain de grains entiers et des céréales de son

- Faire de l'exercice avec modération peut aider



## Quelles sont les autres ressources disponibles?

Vous pouvez acheter un laxatif émollient (exemple, Colace®) sans ordonnance.

De nombreuses personnes ont besoin de laxatifs pour soulager la constipation. Des laxatifs sans ordonnance comme Senokot® (sennosides) peuvent vous aider. Ce laxatif est offert sous forme de comprimés ou de thé.

Si vous avez des questions, consultez votre médecin, votre infirmière, votre nutritionniste (diététiste) ou votre pharmacien.

**N'utilisez pas de suppositoires** à moins que votre médecin ne le recommande.

## Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Vous n'avez pas évacué de selles depuis 3 jours
- Vous êtes incapable d'évacuer des gaz intestinaux
- Votre estomac est ballonné ou gonflé
- Vos selles sont très dures et difficiles à évacuer
- La constipation ne réagit à aucun médicament

### **Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?**

- Vous ressentez soudainement une douleur à l'estomac, des nausées, des crampes ou des ballonnements
- Vous ressentez une diminution de la sensibilité de la zone rectale
- Vous perdez soudainement le contrôle de vos intestins
- Vous perdez du sang par le rectum
- Vous faites de la fièvre (température) **soit** :
  - **38,0 °C (100 °F)** ou plus pendant plus d'une heure **OU**
  - **38,3 °C (101 °F)** ou plus **une seule fois**

# Diarrhée

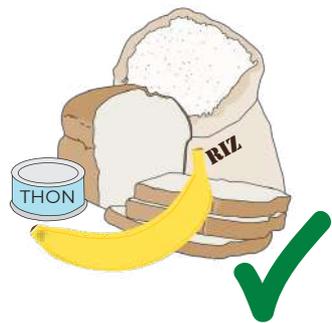
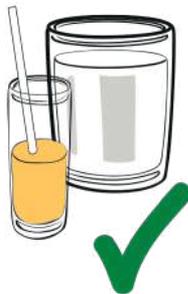
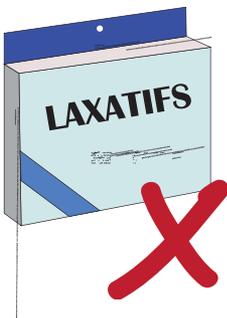
## Qu'est-ce que c'est?

La diarrhée, c'est une augmentation du nombre de selles; elles sont molles ou liquides.



## Que puis-je faire ?

- **ARRÊTEZ** de prendre des laxatifs ou des produits qui ramollissent les selles
- Mangez des aliments pauvres en fibres : du riz blanc, du poisson ou du poulet, des bananes, de la compote de pommes, du pain blanc
- Buvez au moins 8-10 verres (2 litres) de liquide chaque jour pour prévenir la déshydratation
- Buvez de l'eau, du jus de fruits, de la soupe, des solutions de réhydratation (par exemple, Gastrolyte®) ou des boissons pour sportifs (par exemple, Gatorade®, Powerade®). Voir page 34 pour la Recette de solution de réhydratation.



- Appliquez la crème recommandée par votre équipe soignante autour de la zone anale pour vous soulager. (N'utilisez pas l'applicateur. N'appliquez pas de crème à l'intérieur du rectum).
- Parlez à votre médecin, à votre infirmière ou votre pharmacien de bain de siège
- Évitez le lait, les produits laitiers, la caféine, l'alcool, le jus d'orange ou de pruneau, les aliments riches en fibres (légumineuses, fruits frais et séchés) et des aliments épicés ou frits



**Ne décidez pas** de vous-même de prendre un médicament pour mettre fin à la diarrhée. Ne prenez que le médicament qui vous est recommandé.

## Recette de solution de réhydratation :

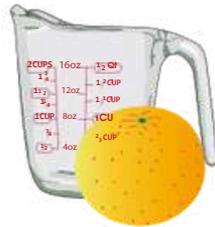
Vous pouvez préparer votre propre solution de réhydratation. Mélangez 3 tasses d'eau bouillie, 1 cuillerée à thé de sel et 1 tasse de jus d'orange. Conservez au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.



3 tasses (750 ml)  
d'eau bouillie



1 cuillerée à thé [5 ml]  
de sel fin



1 tasse (250 ml)  
de jus d'orange

## Quelles sont les autres ressources disponibles?

Si vous avez des questions, consultez votre médecin, votre infirmière, votre nutritionniste ou votre pharmacien.

## Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Vous avez plus de 3 selles liquides par jour pendant 3 jours consécutifs
- Vous avez du sang dans vos selles ou des selles noirâtres
- Vous ressentez de la fatigue
- Vous avez des signes de déshydratation comme des étourdissements, des palpitations, vous urinez moins, vous êtes assoiffé, vous avez la bouche sèche
- La peau irritée dans la zone anale après de fréquentes selles

### Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?

- Vous avez plus de 10 selles liquides par jour
- Vous avez des crampes, des douleurs à l'abdomen ou au rectum et de la diarrhée
- Vous êtes incapable de boire quoi que ce soit
- Vous faites de la fièvre (température) **soit** :
  - **38,0 °C (100 °F)** ou plus pendant plus d'une heure **OU**
  - **38,3 °C (101 °F)** ou plus **une seule fois**

## Perte d'appétit

### Qu'est-ce que c'est?

L'appétit, c'est avoir faim, c'est-à-dire votre désir de manger.

Le cancer et les traitements anticancéreux peuvent diminuer votre appétit.

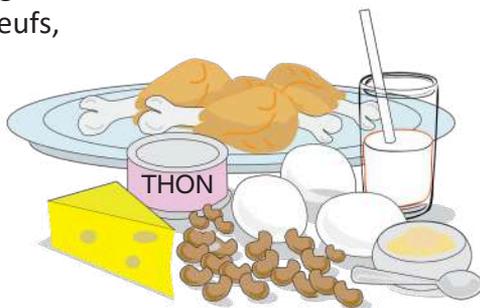
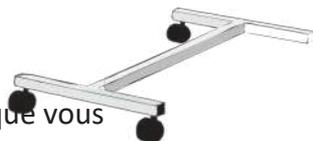


### Que puis-je faire ?

Bien manger vous aidera à vous rétablir de vos traitements. Une bonne nutrition vous aidera à vous sentir plus fort et mieux dans l'ensemble.

Pour aider à améliorer votre appétit :

- Mangez 6 petits repas chaque jour
- Prenez des collations aussi souvent que vous le pouvez
- Buvez entre les repas plutôt que pendant les repas. Cela vous aidera à éviter d'avoir le ventre plein trop vite
- Mangez vos aliments préférés
- Choisissez des aliments riches en calories et en protéines, par exemple : de la viande, de la volaille, du poisson, des légumineuses, du fromage, des œufs, du yogourt et du lait entier



- Si vous avez de la difficulté à manger assez ou si vous perdez du poids, prenez des suppléments comme Boost® ou Ensure®
- Faites de l'exercice avec modération (comme marcher) chaque jour



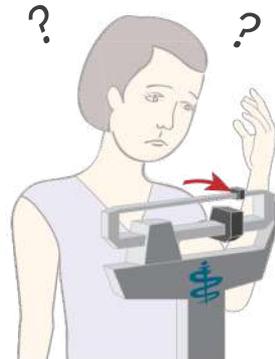
## Quelles sont les autres ressources disponibles?

- Demandez à consulter notre nutritionniste (diététiste) pour obtenir des conseils par rapport à la perte d'appétit, aux changements dans le goût des aliments ou à la bouche sèche
- Demandez à notre nutritionniste de vous parler des Conseils nutritionnels pour patients en oncologie

## Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre médecin, infirmière, ou infirmière pivot si :

- Vous n'avez pas mangé depuis plus de 3 jours
- Vous perdez rapidement du poids



## S'adapter au cancer

### Qu'est-ce que c'est?

S'adapter signifie d'être capable de faire face de manière satisfaisante aux problèmes et moments plus difficiles de la vie. Un diagnostic de cancer ainsi que les traitements peuvent générer des inquiétudes, une détresse pour vous et vos proches.



## **Quelles ressources sont disponibles?**

Une travailleuse sociale en oncologie est disponible pour vous accompagner durant cette période d'adaptation. Elle peut vous offrir les services suivants:

- Services de conseils et de soutien émotionnel de courte durée pour vous, votre conjoint(e) et votre famille
- Intervention de crise

## **Le travailleur social peut également vous guider et vous informer à propos des:**

- Services dans votre communauté (CLSC et autre)
- Ressource d'aide financière
- Services de transport
- Services d'hébergement si vous habitez à l'extérieur de la ville
- Groupes de soutien pour vous et votre famille

Vous n'avez qu'à faire une demande pour nous rencontrer, aucune référence formelle n'est requise.

Service sociale 514-934-1934 poste 31569

**Le Programme d'oncologie psychosociale** offre des conseils professionnel gratuits. Ce service est disponible aux patients en consultation externe et aux membres de leur famille. Si vous avez besoin d'aide, appelez au (514) 934-1934, poste 44816.

**Le Programme Faire face des Cèdres (Cedars CanSupport)** a des groupes de soutien bilingues et gratuits. Il faut avoir 18 ans ou plus pour en faire partie. Il faut aussi s'inscrire en appelant le (514) 934-1934, poste 35297 ou 31666.

# Angoisse

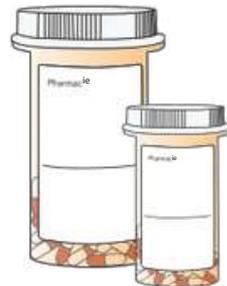
## Qu'est-ce que c'est?



L'angoisse est un sentiment de nervosité, de peur ou d'inquiétude. Il est normal de s'inquiéter ou d'être angoissé lorsqu'on fait face à quelque chose de difficile. À partir du moment où vous recevez votre diagnostic et pendant votre traitement, vous vous trouverez devant des situations qui causent ou aggravent l'angoisse.

## Que puis-je faire ?

- Chaque personne surmonte différemment l'angoisse. Soyez attentif à ce qui vous aide à la surmonter.
- Faire de l'exercice peut soulager votre angoisse. Essayez le yoga, la méditation, écouter de la musique, la respiration profonde et la relaxation. Consultez le page 56, Thérapies complémentaires et parallèles.
- Si vous avez déjà une médication contre l'angoisse, prenez-la en suivant ce que votre médecin a prescrit



## Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?



Appelez votre équipe soignante si :

- Vous êtes angoissé la plupart du temps
- Vous n'arrivez pas à surmonter l'angoisse
- Vous êtes si angoissé que vous ne pouvez mener vos activités quotidiennes normales
- Vous constatez des changements dans vos habitudes de sommeil : vous dormez plus ou vous êtes incapable de dormir
  - Vous êtes incapable de penser avec clarté, de vous concentrer ou de relaxer
- Vous vous emportez facilement ou vous avez des sautes d'humeur

## Quelles sont les autres ressources disponibles?

**Un travailleur social** en oncologie peut vous soutenir en offrant un service de counselling pour vous, votre conjoint(e) ou pour votre famille. Il peut également vous accompagner dans les transitions de vie plus difficiles et lors d'une situation de crise. Il peut vous offrir un soutien émotionnel mais également en ce qui concerne vos préoccupations pratiques de la vie courante. Vous n'avez qu'à faire une demande pour nous rencontrer, aucune référence formelle n'est requise.

Faire face des **Cèdres (Cedars CanSupport)** a des **groupes de soutien** bilingues et gratuits. Il faut avoir 18 ans ou plus pour en faire partie. Il faut aussi s'inscrire.

Pour vous inscrire, appelez au (514) 934-1934, poste 35297 ou 31666.

Faire face des **Cèdres (Cedars CanSupport)** offre aussi des thérapies complémentaires comme la relaxation et des massages. Consultez le page 56, Thérapies complémentaires et parallèles.

**Groupe de techniques d'adaptation** : Apprenez des trucs pour mieux gérer le stress émotionnel, physique et interpersonnel que cause le cancer. Ce groupe accueille les patients et les personnes qui les soutiennent (famille et amis).

**Groupe post-traitement** : Accueille des patients qui ont terminé leur traitement (chimio, radiothérapie et/ou chirurgie). Apprenez des trucs pour vous adapter à cette nouvelle expérience, gérer vos émotions et la peur d'une rechute, et remédier à vos doutes par rapport à votre estime de vous-même. On y discute aussi d'objectifs personnels en matière de santé et pour l'avenir.

**Service des soins spirituels** offre un soutien spirituel, émotionnel et religieux à des personnes de tous horizons. Nous voyons les patients et les membres de leur famille à l'hôpital. Si vous désirez parler à un membre de notre service, demandez à n'importe quel membre du personnel (infirmière, médecin, etc.) de nous contacter pour vous.

Le **Programme d'oncologie psychosociale** offre des conseils professionnel gratuits. Ce service est disponible aux patients en consultation externe et aux membres de leur famille. Si vous avez besoin d'aide, appelez au (514) 934-1934, poste 44816.

### **Suicide Action Montréal**

Dans la région de Montréal, en composant (514) 723-4000, vous trouverez un intervenant à qui parler de votre situation 24 heures par jour et 7 jours semaine.

- si vous pensez au suicide,
  - si quelqu'un de votre entourage donne des signes de désespoir

À l'extérieur de Montréal, vous pouvez composer le 1-866-APPELLE (1-866-277-3553).  
[www.suicideactionmontreal.org](http://www.suicideactionmontreal.org)

### **Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?**

- Si vous pensez fréquemment à la mort, avez des idées suicidaires ou pensez à vous faire du mal ou aux autres
- Vous êtes tellement angoissé que vous tremblez, vous avez la gorge serrée ou vous avez de la difficulté à respirer

# Dépression

## Qu'est-ce que c'est?



Voici des signes de dépression :

- Un sentiment de tristesse, d'angoisse, de désespoir ou de détresse qui se prolonge dans le temps
- Des changements dans vos habitudes de sommeil, une baisse d'énergie, une grande fatigue. Consultez la page 15, Fatigue.
- La perte de l'appétit ou une perte de poids. Consultez la page 32, Perte d'appétit.
- De la difficulté à penser, à ne rien oublier ou à prendre des décisions
- Une grande nervosité ou impatience

## Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?



Si l'un de ces sentiments continue ou si vous avez de la difficulté à vous en sortir, il est important d'en parler à votre équipe soignante. Il se peut que vous soyez déprimé et du counselling ou une médication pourraient vous être utiles.

Rappelez-vous qu'avoir un cancer ne doit pas vous arrêter de mener une vie intéressante et agréable.

## Quelles sont les autres ressources disponibles?

Le **Programme d'oncologie psychosociale** offre des conseils professionnel gratuits. Ce service est disponible aux patients en consultation externe et aux membres de leur famille. Si vous avez besoin d'aide, appelez au (514) 934-1934, poste 44816.

**Service des soins spirituels** offre un soutien spirituel, émotionnel et religieux à des personnes de tous horizons. Nous voyons les patients et les membres de leur famille à l'hôpital. Si vous désirez parler à un membre de notre service, demandez à n'importe quel membre du personnel (infirmière, médecin, etc.) de nous contacter pour vous.

**Un travailleur social** en oncologie peut vous soutenir en offrant un service de counselling pour vous, votre conjoint(e) ou pour votre famille. Il peut également vous accompagner dans les transitions de vie plus difficiles et lors d'une situation de crise. Il peut vous offrir un soutien émotionnel mais également en ce qui concerne vos préoccupations pratiques de la vie courante. Vous n'avez qu'à faire une demande pour nous rencontrer, aucune référence formelle n'est requise.

### **Suicide Action Montréal**

Dans la région de Montréal, en composant (514) 723-4000, vous trouverez un intervenant à qui parler de votre situation 24 heures par jour et 7 jours semaine.

- si vous pensez au suicide,
  - si quelqu'un de votre entourage donne des signes de désespoir
- À l'extérieur de Montréal, vous pouvez composer le 1-866-APPELLE (1-866-277-3553).

[www.suicideactionmontreal.org](http://www.suicideactionmontreal.org)

### **Quand faut-il aller à l'urgence ou appeler le 911?**

- Vous avez des pensées fréquentes de mourir, en essayant de tuer vous-même ou vous blesser ou d'autres.

# Insomnie

## Qu'est-ce que c'est?

L'insomnie, c'est avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi.

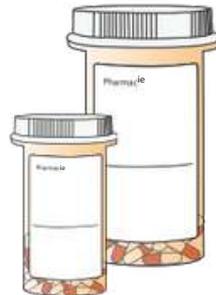


L'insomnie peut être causée par :

- La douleur
- Les médicaments
- Le stress, la dépression ou l'angoisse
- Les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons énergisantes)
- Les boissons riches en sucre (boissons gazeuses, jus, alcool)

## Que puis-je faire ?

- Dites-le à votre médecin, qui pourra ajuster vos médicaments
- Prenez des somnifères, selon les consignes de votre médecin



- Limitez votre consommation de boissons contenant de la caféine ou du sucre (café, thé, alcool, boissons gazeuses, jus)
- Ne consommez pas une des boissons précédentes 6 heures avant de vous coucher. Elles pourraient vous tenir éveillé toute la nuit.



- Ne faites pas d'exercice juste avant de vous coucher. Cela pourrait vous garder éveillé.
- Faites votre possible pour que votre chambre soit sombre et fraîche.
- Détendez-vous en lisant ou en écoutant de la musique douce avant de vous coucher.
- Couchez-vous chaque soir à environ la même heure. Levez-vous à la même heure le matin.



## Quand dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

Parlez à votre équipe soignante si :

- Vous avez été incapable de dormir depuis 3 jours
- Le médicament que votre médecin vous a prescrit pour dormir ne vous aide pas

## Soutien de CanSupport des Cèdres

Un choix varié de groupes de soutien ainsi que des thérapies complémentaires sont disponibles par CanSupport des Cèdres (voir pages 56 et 57). Pour plus d'information, contactez-nous au 514-934-1934 poste 35297 ou 31666 ou visitez notre site à [CanSupport.ca](http://CanSupport.ca)

## Perte de cheveux

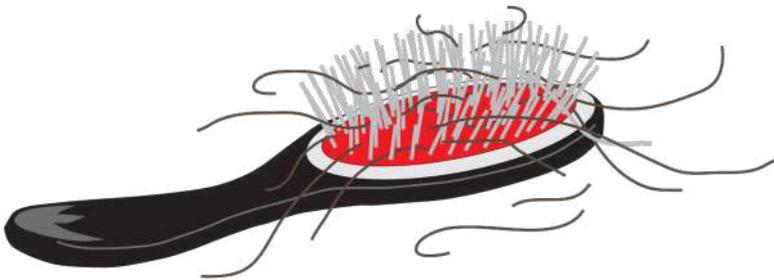
### Qu'est-ce que c'est?

La chimio détruit les cellules cancéreuses. Elle peut aussi détériorer les cellules saines de votre corps qui forment vos cheveux. Cela peut provoquer la perte de vos cheveux.



La perte de cheveux dépend du type de chimio que vous recevez. Vous pouvez discuter de la possibilité de perdre vos cheveux avec votre équipe soignante.

- Elle commence généralement 1 à 3 semaines après la chimio, et peut continuer jusqu'à 6 semaines après la chimio
- Ce sont d'abord les cheveux qui tombent. Mais vous pouvez aussi perdre des poils ailleurs sur le corps (sourcils, cils et poils du pubis).
- Vous trouverez des cheveux sur votre oreiller
- Certaines personnes perdent tous leurs cheveux. D'autres perdent leurs cheveux de façon inégale.
- Votre cuir chevelu pourrait démanger ou être plus sensible



C'est normal d'être ébranlé par la perte de vos cheveux à la suite de chimiothérapie. Lorsqu'elle se produit, la perte des cheveux est d'habitude temporaire. Vous aurez probablement la tête couverte de cheveux dans 6 mois ou 1 an. Cependant, il est possible que vos cheveux aient une couleur et une texture différentes.

## Que puis-je faire ?

Vous pouvez choisir de :

- Couper vos cheveux courts ou de les raser avant de les perdre
- Porter une perruque, un foulard, un turban ou un chapeau



Traitez vos cheveux avec douceur :

- Utilisez un shampoing doux
- Si vous utilisez un sèche-cheveux, réglez-le à basse température (tiède)
- Brossez-vous les cheveux en douceur
- Evitez les traitements de cheveux forts comme les teintures ou les permanents



Protégez votre tête :

- Protégez votre tête du soleil
- Utilisez un écran solaire à large spectre avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus
- Portez un chapeau pour rester au chaud



## Quelles sont les autres ressources disponibles?



Faire face des **Cèdres (Cedars CanSupport)** offre :

- Des perruques, des casquettes, des bonnets et des turbans
- Des séances du programme Belle et bien dans sa peau, des conseils esthétiques pour les patientes

Appelez ou passez nous voir du lundi au vendredi.

### **Centre de ressources Cansupport des Cèdres**

Local D.01.1329

(Entrée principale, Centre du Cancer des Cèdres)

[www.cansupport.ca/fr](http://www.cansupport.ca/fr)

Tél: (514) 934-1934 poste 31666

## Santé sexuelle

### Qu'est-ce que c'est?

De nombreux patients s'inquiètent de leur vie sexuelle. La maladie et l'inquiétude peuvent affecter la sexualité d'une personne. Le cancer et les effets de son traitement peuvent diminuer votre intérêt pour les rapports sexuels. Apprendre à gérer ces effets peut être utile.



### Que puis-je faire ?

Parlez à votre équipe soignante de vos préoccupations.

### Est-il possible d'avoir des relations sexuelles pendant mon traitement?

Demandez à votre médecin si vous pouvez avoir des relations sexuelles avec votre partenaire. Soyez à l'écoute de votre corps et faites ce qui vous semble convenable.

### Puis-je avoir des relations sexuelles lorsque le taux de mes neutrophiles ou de mes plaquettes est bas?

Il n'est pas recommandé d'avoir de relations orales, vaginales et anales pendant cette période. Cela peut augmenter votre risque d'infection ou de saignement.

## **Est-ce que mon partenaire et moi avons besoin de moyens de contraception?**

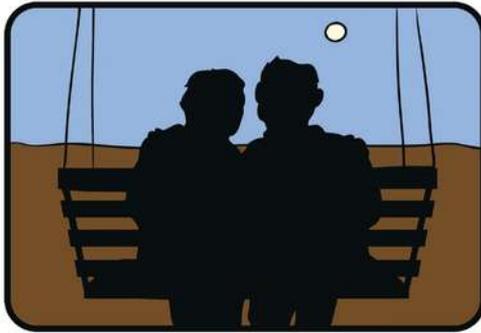
Oui. Parlez-en à votre équipe soignante qui vous aidera à choisir la méthode de contraception qui vous convient.

## **Devons-nous utiliser un condom?**

Oui. Vous devriez utiliser un condom durant votre traitement et pendant les 4 premiers jours après chaque traitement. Cela protégera votre partenaire des petites quantités de chimio qui pourraient se trouver dans vos liquides corporels.

## **Et si avoir des relations sexuelles est douloureux?**

Vous pouvez acheter une gelée lubrifiante à base d'eau dans une pharmacie. Cela pourrait augmenter votre bien-être pendant une relation sexuelle.



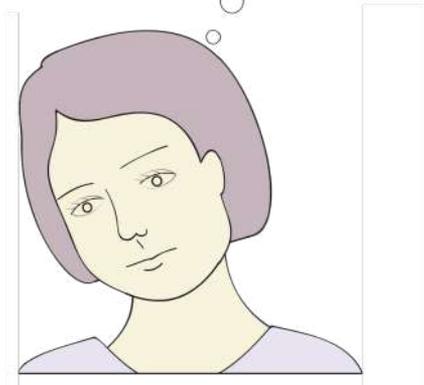
## **Et si je n'ai plus envie d'avoir de relations sexuelles?**

Certaines personnes préfèrent trouver d'autres façons de se donner et de recevoir du plaisir, par exemple s'enlacer, se caresser ou regarder un film ensemble. Parlez-en avec votre partenaire. Cela vous aidera tous les deux à être plus à l'aise à ce sujet.

## **Est-ce que je pourrai avoir des enfants après le traitement?**



Cela dépend de votre traitement. Certains patients peuvent avoir droit à des traitements qui protègent leur capacité à avoir des enfants. Si cela vous préoccupe, parlez-en à votre équipe soignante le plus tôt que possible.



## **Est-ce que mon cycle menstruel (menstruations) sera affecté?**

Cela dépend du traitement. Parlez-en à votre équipe soignante.

## **La chimio peut-elle causer l'impuissance?**

Cela dépend du traitement. Parlez-en à votre équipe soignante.

## **Est-ce que la chimio peut-elle causer ménopause?**

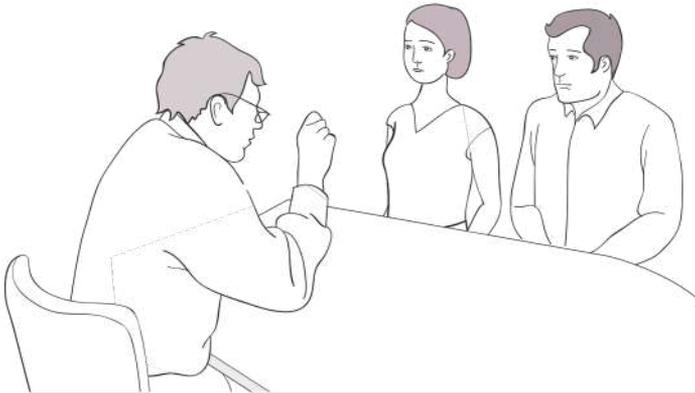
Oui, la chimiothérapie peut causer des règles (menstruations) irrégulières ou les arrêter complètement. Vous pouvez avoir des symptômes de la ménopause, incluant les chaleurs, l'assèchement vaginale, et d'autres. Parlez-en à votre équipe de traitements si vous avez des symptômes ou des inquiétudes.

## Quelles sont les autres ressources disponibles?

La plupart des patients sont inquiets des conséquences de leurs traitements pour leur sexualité, mais peu en parlent.

Votre équipe soignante peut vous aider. Posez-nous vos questions et parlez-nous de toutes les autres questions importantes reliées à votre santé sexuelle.

Le **Programme d'oncologie psychosociale** offre du counselling professionnel gratuit. Ce service est disponible aux patients en consultation externe et aux membres de leur famille. Si vous avez besoin d'aide, appelez au (514) 934-1934, poste 44816.



# Thérapies complémentaires et parallèles

## Qu'est-ce que c'est?

Vous avez peut-être entendu parler de thérapies parallèles ou complémentaires. Comment pouvez-vous savoir si elles sont sans danger? Comment pouvez-vous savoir si elles vous aideront?



Les définitions qui suivent pourront peut-être répondre à certaines de vos questions.

### **Médecine traditionnelle :**

C'est la médecine que les médecins exercent. Ces médecins peuvent aussi exercer la médecine complémentaire et parallèle. Voici d'autres termes pour désigner la médecine traditionnelle : médecine occidentale, médecine courante, médecine officielle et biomédecine.

### **Médecine parallèle :**

Il s'agit d'autres thérapies utilisées au lieu de la médecine traditionnelle. Elles sont utilisées pour traiter ou améliorer la maladie.

### **Thérapies complémentaires :**

Il s'agit de thérapies qui peuvent être utilisées avec la médecine traditionnelle.

## Que puis-je faire ?

Votre médecin ou pharmacien devrait être au courant de tout ce qui entre dans votre corps (par exemple : chimio, suppléments, tisanes, médication, etc.). Certains traitements (chimio et thérapies parallèles/complémentaires) sont dangereux lorsqu'ils sont combinés. Certaines thérapies naturelles peuvent modifier les effets de la chimio dans votre corps. Elles peuvent augmenter les effets secondaires ou diminuer l'effet de votre chimio sur votre cancer. Parlez à votre médecin ou pharmacien de toute méthode que vous pensez choisir.

### Thérapies complémentaires

Pendant vos traitements de chimio, vous pouvez contacter Faire face des Cèdres pour vous en apprendre plus au sujet des services gratuits suivants de thérapie complémentaire :



- Méditation/ thérapie de relaxation  
Apprenez de simples exercices de respiration et de relaxation qui vous aideront à réduire votre stress, votre angoisse, votre douleur et votre insomnie
- Reiki  
Une technique avec un toucher léger ou sans toucher qui favorise une relaxation profonde tout en aidant la guérison du corps
- Massage thérapeutique  
Peut vous procurer un soulagement temporaire des effets secondaires et pourrait aider à soulager la douleur et l'angoisse

## Thérapies complémentaires (suite)

- Thérapie par la musique

La musicothérapie aide à diminuer l'anxiété et le sentiment de solitude ou d'isolement. Elle peut aussi apporter une distraction aux symptômes ressentis, contribuer à la détente et améliorer l'humeur.

- Thérapie par l'art

L'art-thérapie peut être un refuge ou une activité qui diminue l'anxiété et soulage l'ennui. Vous y apprendrez de nouvelles aptitudes ou simplement vous vous y amuserez. AUCUN TALENT EN ART N'EST REQUIS.

- Drama-thérapie

La drama-thérapie peut aider les personnes à découvrir leurs expériences et leurs émotions, à se familiariser avec leurs réactions et à apprendre de nouvelles façons de faire face.

CanSupport des Cèdres offre aussi des sessions d'exercices et de yoga de groupes dans différents studios hors de l'hôpital.

Appelez ou passez nous voir du lundi au vendredi.

### Centre de ressources CanSupport des Cèdres

Local D.01.1329

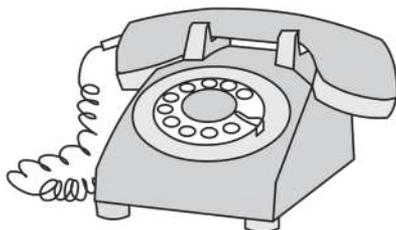
(Entrée principale, Centre du Cancer des Cèdres)

[www.cansupport.ca/fr](http://www.cansupport.ca/fr)

Tél: (514) 934-1934 poste 31666



## Numéros de téléphone importants



### **Centre du Cancer des Cèdres**

(514) 843-1581 ou (514) 934-8007

Du lundi au vendredi, 8 h 00 – 16 h 00

Autre: \_\_\_\_\_

Autre: \_\_\_\_\_

## Ressources



Votre famille et vous trouverez plus d'information et de services dans les sites Web suivants ou en appelant les organismes suivants :

**American Cancer Society** : [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**BC Cancer Agency** : [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

**Société canadienne du cancer** : [www.cancer.ca/fr](http://www.cancer.ca/fr)  
1-888-939-3333

**Action Cancer Ontario** : [www.fr.cancercare.on.ca](http://www.fr.cancercare.on.ca)

**Société canadienne du sommeil** :  
[www.canadiansleepsociety.ca](http://www.canadiansleepsociety.ca)

**Centre de ressources Cansupport des Cèdres**  
[www.cansupport.ca/fr](http://www.cansupport.ca/fr)  
Tél: (514) 934-1934 poste 31666

**ChimioPrêt**: [www.chemoready.ca/fr/index.jsp](http://www.chemoready.ca/fr/index.jsp)

**National Coalition for Cancer Survivorship :**  
[www.canceradvocacy.org](http://www.canceradvocacy.org)

**Fondation québécoise du cancer :** <https://fqc.qc.ca/>  
1-800-363-0063

**Arrêter de fumer Québec :** <http://jarrete.qc.ca/>  
1-866-527-7383

ou site **Web de Santé Canada :** [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

**Programme pour cesser de fumer - Institut thoracique  
de Montréal :** (514) 934-1934, poste 32503

## Remerciements

Le contenu provient de matériel développé par du personnel infirmier du Centre universitaire de santé McGill. Nous remercions les auteurs de ces documents :

- *How to Manage the Side Effects of Your Treatment*, par le centre de jour en oncologie de l'Hôpital général de Montréal (HGM)
- *Home After Chemotherapy*, par le 17e Est de l'HGM
- *Self Care Guide for Patients*, par le centre de jour en oncologie de l'Hôpital Royal Victoria (HRV)
- *Going Home After Chemotherapy*, par l'unité médicale du 7e de l'HRV
- *Young Adult Program*, par la Division d'oncologie de l'HRV

D'autres ressources utilisées pour concevoir la brochure sont mentionnées dans les listes Ressources et Références. Consultez les pages 54-57.

Nous remercions aussi les patients et les membres de leur famille qui nous ont aidés à choisir les sujets, ainsi que les personnes qui ont pris le temps de réviser le contenu. Leurs commentaires et idées ont contribué à cette brochure.









**Demandez a votre equipe traitante si vous devez decouper cette carte et la garder sur vous.**

Lorsque vous vous présentez a l'urgence parce que vous faites de la fièvre, ou vous avez des frissons sans présence de fièvre, donnez cette carte a l'infermiere au triage.



Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

Je suis un patient atteint de cancer.  
J'ai récemment reçu une chimiothérapie  
J'ai eu de la fièvre à la maison (ou frissons)

**SVP Activez l'ordonnance collective pour  
neutropénie fébrile**