

**CONSEILS À L'USAGER ET À SES PROCHES  
LORS DE TRAITEMENTS ANTICANCÉREUX :**

**LES EFFETS SECONDAIRES**



## TABLE DES MATIÈRES

Les effets secondaires .....	3
Nausées (mal de cœur) et vomissements .....	3
Perte d'appétit .....	4
Diarrhée.....	5
Constipation.....	6
Fatigue .....	7
Stomatite (rougeurs, ulcères ou plaies dans la bouche).....	8
Douleur au tube digestif ou à l'estomac .....	9
Réaction cutanée .....	10
Perte de poils et de cheveux .....	11
Neuropathie (engourdissements, picotements) .....	13
Essoufflement (difficulté à respirer) .....	15
L'anxiété.....	15
La douleur .....	16
Troubles de la vessie : miction difficile ou douloureuse, excessive la nuit ou présence de sang dans les urines.....	17
Somnolence.....	18
Informations importantes pour faciliter vos démarches durant votre suivi en oncologie .....	19

Vous avez reçu dernièrement un diagnostic de cancer et vous entreprendrez bientôt un traitement contre cette maladie.

Les traitements anticancéreux s'attaquent aux cellules cancéreuses presque partout où elles se trouvent dans votre corps, mais ils peuvent également atteindre les cellules saines du corps et donc provoquer des effets secondaires.

Chaque cancer est différent, donc chaque plan de traitement l'est aussi. C'est l'équipe de soins en oncologie qui élabore le traitement que vous recevrez ainsi que la fréquence et la durée. On peut administrer une séance de traitement chaque jour, chaque semaine, chaque mois, etc.

Ce document contient des informations sur les effets indésirables associés aux traitements anticancéreux et les actions à prendre. Ce document fait suite à celui nommé : **Conseils à l'usager et à ses proches lors de traitements anticancéreux : informations générales.**

## Les effets secondaires

Les traitements contre le cancer peuvent avoir des effets secondaires qui sont très différents d'un traitement à l'autre et d'une personne à l'autre. Certaines personnes en ont peu ou pas et d'autres plusieurs. Les effets secondaires dépendent du calendrier de vos traitements, de vos médicaments, des réactions de votre corps et de votre état de santé général. Ils peuvent commencer tout de suite pendant le traitement, quelques heures après ou même plusieurs jours après. Rappelez-vous que beaucoup d'effets secondaires peuvent être soulagés, il est donc très important d'en parler avec votre équipe soignante, dont votre infirmière-pivot en oncologie (IPO).

Les prochaines pages décrivent les principaux effets secondaires reliés à vos traitements et vous donnent des conseils pour y faire face.

### Nausées (mal de cœur) et vomissements

Les nausées et vomissements ne sont pas toujours présents. Ils sont variables et temporaires selon les personnes et la médication reçue. Il est fréquent de ressentir des nausées dans les 2 ou 3 jours suivant le traitement et parfois jusqu'à 5 jours. Généralement, il est possible de bien les maîtriser par les médicaments antinauséux prescrits par le médecin. **Il est recommandé de prendre ces médicaments dès l'apparition des nausées, afin de bien les contrôler.**

#### Quoi faire pour prévenir et contrôler les nausées et vomissements :

- Boire des liquides clairs (eau, boisson sportive, bouillon, soda au gingembre, camomille).
- Essayer des techniques de relaxation comme la visualisation, la musicothérapie et la relaxation.
- Prendre des médicaments antinauséux avant les repas pour qu'ils agissent pendant et après ceux-ci.

- Si vous avez des vomissements, limiter votre ingestion de nourriture et de boissons jusqu'à ce qu'ils arrêtent. Après 30 à 60 minutes sans vomissements, prendre de petites gorgées de liquides clairs (eau, boisson sportive, bouillon, jus de fruit coupé avec de l'eau). Si cela va bien avec ces liquides, essayer de manger des aliments secs féculents (craquelins, rôtie, céréales sèches, bretzels). Si cela va bien, ajouter des aliments riches en protéines (œufs, poulet).
- Essayer de manger 5 à 6 petits repas ou collations par jour.
- Essayer de manger des aliments que vous aimez et qui sont réconfortants.
- Éviter les aliments gras, frits, très salés ou épicés.
- Essayer de manger des aliments froids, tout en évitant les températures extrêmes et les arômes forts.
- Après chaque repas, demeurer 30 à 60 minutes assis ou étendu avec la tête surélevée.
- Porter des vêtements amples dans lesquels vous êtes confortables et qui ne vous serrent pas le ventre.

### Quand signaler les nausées et les vomissements :

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
<b>Nausées (mal de cœur)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nausées persistantes malgré la médication prescrite</li> <li>• Présence de vomissements</li> <li>• Nausées vous empêchant de prendre la médication prescrite</li> </ul>	
<b>Vomissements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de 3 vomissements en 24 heures</li> <li>• Vomissements non soulagés par la médication ou autres moyens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vomissements à répétition vous empêchant de boire et de manger</li> <li>• Incapacité à garder les aliments et les liquides</li> <li>• Vomissements vous empêchant de prendre la médication prescrite</li> <li>• Vomissements de sang ou de liquide noir</li> <li>• Vomissements avec douleur intolérable au ventre</li> <li>• Vomissements avec mal de tête intolérable</li> </ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

### Perte d'appétit

Lorsque vous recevez des traitements anticancéreux, il se peut que vous ayez une perte d'appétit due à plusieurs facteurs (nausées, fatigue, changement du goût et de l'odorat, etc.).

Il est important d'en parler à votre infirmière-pivot en oncologie (IPO), car celle-ci pourrait vous référer à une diététiste qui vous donnera de bons conseils. Il est très important de bien manger pour vous aider à

garder votre poids, à augmenter votre force et votre niveau d'énergie, à abaisser votre risque d'infection et à favoriser votre rétablissement à la suite des traitements anticancéreux.

**Quoi faire si vous avez une perte d'appétit :**

- Essayer de manger 5 à 6 petits repas par jour (ne pas attendre d'avoir faim).
- Essayer de manger des aliments qui sont plus élevés en protéines et en calories, comme du fromage, du yogourt, des œufs et des laits frappés.
- Essayer de manger des aliments que vous aimez.
- Obtenir de l'aide pour préparer vos repas. Si la préparation des repas pose problème, demander l'aide d'amis ou de parents, ou acheter des aliments prêt à servir.
- Boire des boissons énergiques ou protéinées (Ensure, Glucerna, Boost).
- Limiter la consommation de liquides 30 minutes avant l'heure des repas (pour ne pas se sentir l'estomac plein).
- Rester assis pendant 30 à 60 minutes après chaque repas pour aider la digestion.
- Demeurer aussi actif que possible (marche de 15 à 20 minutes, 1 à 2 fois par jour, ou marche de 30 à 60 minutes, 3 à 5 fois par semaine).

**Quand signaler la perte d'appétit :**

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Perte d'appétit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte d'appétit depuis plus de 3 jours</li> <li>• Perte de poids rapide</li> </ul>	

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

**Diarrhée**

Certains traitements ou médicaments contre le cancer peuvent donner des selles plus liquides et plus fréquentes. Il est préférable de contacter l'équipe soignante avant de prendre n'importe quel médicament vendu sans ordonnance.

**Quoi faire si vous avez des diarrhées :**

- Boire de 8 à 10 verres de liquides clairs par jour (eau, boisson sportive, bouillon, jus de fruit coupé avec de l'eau) sauf si contre-indication médicale.
- Manger des aliments riches en fibres solubles et pauvres en fibres insolubles : compote de pommes, gruau, bananes, orge, carottes cuites, riz, pain blanc, pâtes nature, œufs bien cuits, dinde ou poulet sans la peau, purée de pommes de terre, fruits cuits ou en conserve sans la peau.
- Remplacer les électrolytes (potassium et sodium ou sel) que votre diarrhée vous fait perdre en mangeant des aliments comme des bananes et des pommes de terre, en buvant des boissons sportives ou du nectar de pêche ou d'abricot, ou en prenant une solution orale de réhydratation.
- Manger 5 à 6 petits repas par jour.

- Éviter les aliments contenant du lactose (lait, yogourt, fromage).
- Éviter l'alcool et réduire au minimum la caféine (café, chocolat) (moins de 2 à 3 portions par jour).
- Éviter les aliments gras, frits et épicés.
- Éviter de boire du jus de fruit et des boissons aux fruits en grande quantité
- Éviter les légumes crus, le pain de blé entier, les noix, le maïs soufflé, les peaux, les graines et les légumineuses.
- Prendre les médicaments contre la diarrhée prescrits par votre médecin, s'il y a lieu.
- Garder propre la peau autour de votre rectum ou de votre stomie pour éviter d'irriter votre peau.
- Calculer et noter le nombre de selles par jour.

### Quand signaler les diarrhées :

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Diarrhées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de 3 selles liquides par jour</li> <li>• Diarrhée non soulagée par la médication prescrite</li> <li>• Sang dans les selles ou selles noires (comme du charbon)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de 7 diarrhées (selles liquides) par jour</li> <li>• Diarrhée avec douleur intolérable au ventre ou au rectum</li> <li>• Diarrhée avec fièvre de plus de 38° C depuis une heure ou plus de 38,3° C</li> </ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie* et COSTaRS

## Constipation

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de problèmes de constipation : le cancer lui-même, son traitement, la prise de certains médicaments, des changements à votre régime alimentaire ou le simple fait d'être moins actif.

### Quoi faire pour prévenir et contrôler la constipation :

- Boire de 6 à 10 verres de liquides par jour sauf si contre-indication médicale.
- Augmenter l'apport en fibres à votre alimentation à 25 g/jour si vous pouvez boire suffisamment de liquides (1 500 ml par jour).
- Manger des fruits laxatifs (dattes et pruneaux dénoyautés, figes, nectar de pruneaux).
- Demeurer actif autant que possible, par exemple : 15 à 20 minutes de marche, 1 à 2 fois par jour, ou 30 à 60 minutes, 3 à 5 fois par semaine.
- Accéder facilement à une toilette ou à une chaise d'aisance ainsi qu'aux dispositifs d'aide dont vous avez besoin (siège de toilette surélevé). Si possible, éviter de recourir à une baignoire.
- Prendre les médicaments contre la constipation prescrits par votre médecin, s'il y a lieu.
- Éviter le sirop de maïs non stérilisé et l'huile de ricin (le sirop de maïs est parfois source d'infection et l'huile de ricin peut provoquer des crampes sévères).
- Si vous présentez un nombre de neutrophiles bas, essayer d'éviter les suppositoires et les lavements, car cela pourrait occasionner des fissures anales et augmenter le risque d'infection.

## Quand signaler la constipation :

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Constipation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucune selle depuis trois jours</li><li>• Constipation non soulagée par la médication prescrite</li><li>• Selles très dures avec difficulté à les évacuer</li><li>• Mal de ventre ou crampes</li><li>• Ventre gonflé ou ballonné</li><li>• Absence de gaz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arrêt des selles depuis trois jours avec douleur intolérable au ventre, nausées (mal de cœur et vomissements, ventre gonflé, sensation de ne plus avoir de gaz)</li></ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

## Fatigue

La sensation de fatigue peut être différente et plus intense qu'une fatigue normale.

Elle peut être causée par :

- Le type de cancer.
- Le traitement anticancéreux.
- L'anémie.
- Une alimentation insuffisante.
- Le manque d'exercice.
- Les effets secondaires des médicaments.
- L'anxiété ou la dépression.

### Quoi faire si vous ressentez de la fatigue :

- Garder de l'énergie pour les choses auxquelles vous tenez.
- Surveiller votre niveau de fatigue et les symptômes d'aggravation.
- Si possible, faire de l'activité physique. On encourage la pratique d'activités physiques modérées pendant et après le traitement contre le cancer (ex. : 30 min d'activité modérée la plupart des jours de la semaine : marche rapide, vélo, nage, exercice de résistance).
- Manger et boire assez pour combler vos besoins énergétiques.
- Essayer des activités comme la lecture, les jeux, la musique, le jardinage ou les expériences en nature.
- Demander de l'aide à vos amis ou à votre famille.
- Faire vos tâches ou obligations au moment où vous êtes le plus en forme.
- Essayer des activités pour vous détendre, comme la relaxation, la respiration profonde, le yoga, la visualisation ou la massothérapie.



- Faire de courtes siestes de 20 à 30 minutes au maximum avant 15 h, afin de ne pas nuire à votre nuit de sommeil.

### Quand signaler la fatigue :

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Fatigue	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigue persistante depuis quelques jours</li> <li>• Fatigue nuisant à votre qualité de vie, vous empêchant de faire vos activités de tous les jours</li> <li>• Essoufflé à l'effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande fatigue soudaine avec douleur dans la poitrine ou palpitations (sensation d'augmentation des battements du cœur), ou les deux</li> </ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passport en oncologie*

### Stomatite (rougeurs, ulcères ou plaies dans la bouche)

Des douleurs au niveau de la bouche peuvent apparaître environ 7 à 10 jours après le traitement et persister jusqu'à 4 semaines suivant la fin des traitements. Elles peuvent être causées par la chimiothérapie, la radiothérapie au niveau du visage, une mauvaise hygiène buccale ou la malnutrition.

On peut noter la présence de : rougeur à la commissure des lèvres, taches blanches accompagnées d'un goût métallique dans la bouche, ulcérations ou douleur.

### Quoi faire si vous présentez ces symptômes :

- Rincer la bouche 4 fois par jour avec un rince-bouche sans alcool ou un rince-bouche maison.
  - Rince-bouche maison : gargariser pendant au moins 30 secondes avec 15 ml (1 cuillère à table) de cette préparation et recracher. Préparer quotidiennement et garder à la température ambiante.

#### Recette de rince-bouche maison :

- ¼ cuillère à thé de sel +
- ¼ cuillère à thé bicarbonate de soude +
- 250 ml d'eau tiède

- S'il y a lieu, utiliser un rince-bouche médicamenteux prescrit par votre médecin.
- Utiliser une brosse à dents souple, rincer la brosse à dents avant l'utilisation avec de l'eau chaude et la laisser sécher à l'air avant de la ranger.
- Brosser les dents et la langue au moins 2 fois par jour et utiliser la soie dentaire 1 fois par jour ou selon tolérance.
- Si vous portez des dentiers et que votre bouche est sensible, essayer de porter vos dentiers uniquement aux repas.
- Protéger vos lèvres à l'aide d'un hydratant à base d'eau.



- Boire de 8 à 10 verres de liquides par jour (sauf si contre-indication médicale); éviter les boissons acides, gazéifiées et l'alcool.
- Éviter le tabac.
- Consommer des aliments mous; éviter les aliments acides, salés, épicés, très chauds ou secs. Les aliments suivants sont recommandés : gruau, bananes, compote de pommes, carottes cuites, riz, pâtes, œufs, purée de pommes de terre, fruits cuits ou en conserve sans la peau, fromage mou, potages, poudings et laits frappés.
- Sucrer des bonbons sans sucre ou mâcher de la gomme sans sucre pour garder la bouche humide. Sucrer des pastilles de Xylitol ou mâcher de la gomme au Xylitol (maximum de six grammes par jour).
- Prendre des antidouleurs (si prescription de votre médecin).

### Quand signaler la stomatite :

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Stomatite (rougeurs, ulcères dans la bouche)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rougeurs, ulcères dans la bouche avec douleur, difficulté à avaler et à manger</li> <li>• Douleur à la bouche non soulagée par la médication ou autres moyens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulcères, rougeurs dans la bouche empêchant la prise de liquides, incluant les médicaments, depuis plus de 24 heures</li> <li>• Lésions dans la bouche avec fièvre de plus de 38° C depuis plus d'une heure ou plus de 38,3° C</li> <li>• Douleur intolérable</li> </ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

### Douleur au tube digestif ou à l'estomac

La douleur au tube digestif ou à l'estomac peut être due au cancer lui-même, à la prise d'anti-inflammatoire, à la présence d'ulcères gastriques ou de reflux gastro-œsophagiens, à l'anxiété, etc.

### Quand signaler la douleur au tube digestif ou à l'estomac :

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Œsophagite, gastrite (douleur au tube digestif, à l'estomac)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur, brûlure dans la gorge, cou, poitrine, estomac</li> <li>• Difficulté à manger</li> <li>• Régurgitation de liquide dans la gorge ou la bouche</li> <li>• Œsophagite, gastrite non soulagée par la médication ou autres moyens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vomissement de sang</li> <li>• Douleur intolérable</li> <li>• Incapacité de s'alimenter</li> </ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

**Selon la gravité de vos symptômes, votre infirmière-pivot en oncologie pourrait vous suggérer les conseils suivants :**

- Boire de 8 à 10 verres de liquides par jour; éviter les boissons acides, gazéifiées, l'alcool et la caféine (sauf si contre-indication médicale).
- Essayer de manger 5 à 6 petits repas par jour (ne pas attendre d'avoir faim).
- Limiter la consommation de liquides 30 minutes avant l'heure des repas (pour ne pas se sentir l'estomac plein).
- Après chaque repas, demeurer 30 à 60 minutes assis.
- Garder la tête et les épaules surélevées quand on s'allonge ou qu'on dort.
- Prendre des antiacides, en respectant la prescription médicale.
- Éviter les aliments gras, frits, très salés ou épicés.

### Réaction cutanée

Les traitements anticancéreux peuvent causer des réactions cutanées comme des rougeurs, des démangeaisons, des éruptions cutanées, une peau très sèche, un syndrome palmo-plantaire (une enflure des mains, des doigts et des pieds avec des douleurs et une grande sensibilité; des rougeurs à la paume des mains et à la plante des pieds; la peau des pieds et des mains qui pèle, allant même jusqu'à la formation de cloques et d'ulcères).

Les ongles peuvent devenir plus foncés, jaunes, très cassants ou striés de lignes blanches. Il peut y avoir présence de signes d'infection tels que : rougeur, écoulement, douleur et enflure.

**Quoi faire si vous présentez ces symptômes :**

- Bien hydrater votre peau avec une crème à base d'eau, nature, sans parfum, sans lanoline, uniquement sur la peau intacte.
- Prendre des douches tièdes ou s'immerger dans un bain tiède (sans y rester longtemps), avec un savon doux, puis s'assécher en tapotant et non en frottant.
- Éviter les produits parfumés.
- Utiliser un rasoir électrique au lieu d'un rasoir à lame. Ne pas raser la région irritée.
- Éviter de vous gratter.
- Éviter la cire et les autres crèmes épilatoires.
- Éviter les piscines et les spas (jacuzzis) chlorés.
- Bien vous hydrater (de 8 à 10 verres par jour—sauf si contre-indication médicale).
- Protéger la peau du soleil et du froid.
- Mettre de l'écran solaire FPS 30 et plus et porter un chapeau.
- Éviter de vous exposer directement au soleil et les salons de bronzage.
- Éviter les températures extrêmes (bloc réfrigérant « *ice pack* » ou coussin chauffant).
- Appliquer de la crème hydratante sur les zones affectées 2 fois par jour.
- Ne pas employer de produits contre l'acné (sauf ceux prescrits).

- Ne pas utiliser de nettoyant pour la peau ou de fond de teint contenant de l'alcool.
- Ne pas porter des vêtements ajustés au niveau des pieds (mettre des bas et des souliers confortables).
- Porter des gants pour faire la vaisselle.
- Ne pas marcher pieds nus à l'extérieur ou sur des surfaces chaudes (sable, dalles).
- Éviter les diachylons sur la peau irritée.

**Quand signaler les réactions cutanées :**

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Réaction cutanée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présence de rougeurs, éruptions (boutons), sécheresse, démangeaisons, sensibilité, peau qui fendille ou pèle, écoulement</li> </ul>	

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

**Perte de poils et de cheveux**

La perte de poils et de cheveux est un effet secondaire courant de certains traitements anticancéreux, mais ce ne sont pas tous les médicaments qui peuvent amener cette perte.

Chaque individu est UNIQUE et certaines personnes présenteront peu ou pas de perte de poils ou de cheveux. Cela n'a aucun lien avec l'efficacité du traitement anticancéreux.

La perte débute souvent après 2 à 3 semaines de traitement anticancéreux ou de radiothérapie. Elle peut parfois être de 4 à 6 semaines après les traitements.

Dans la plupart des cas, elle est temporaire. La quantité de poils et de cheveux qui tombent et le temps nécessaire à leur repousse dépendent des éléments suivants :

- Type de médicament.
- Dose.
- Durée du traitement.
- Facteurs personnels.

Pour beaucoup de personnes, la repousse apparaît avant la fin de la chimiothérapie ou très peu de temps après, en général dans les 4 à 6 semaines qui suivent.

La radiothérapie peut provoquer une perte de poils ou de cheveux dans la région où elle a été administrée. La quantité de poils ou de cheveux qui tombent et leur repoussent dépendent de la dose émise. La repousse apparaît généralement de 3 à 6 mois après la radiothérapie. La perte permanente est plus fréquente lorsqu'on administre des doses élevées. La radiothérapie à la tête cause souvent une perte permanente des poils et des cheveux.

## **Symptômes :**

Les symptômes de la perte de poils et de cheveux peuvent varier selon leur cause et d'autres facteurs. Les poils et les cheveux peuvent devenir plus fins ou tomber complètement. Ils tombent habituellement en paquets. Les poils et cheveux qui restent peuvent devenir ternes ou secs. La perte de poils et de cheveux n'est habituellement pas accompagnée d'autres symptômes, bien que certaines personnes ressentent un inconfort ou une sensibilité du cuir chevelu de 1 à 2 jours avant et pendant la chute.

Dans le cas de la radiothérapie, la perte de poils et de cheveux ne se produit que dans la région traitée par radiation. Dans le cas de la chimiothérapie, elle peut se produire sur toutes les parties du corps, soit :

- La tête – le cuir chevelu peut aussi être sensible.
- Le visage – les cils et les sourcils peuvent tomber en partie ou en totalité.
- Le corps – les poils du pubis, du thorax et des aisselles peuvent tomber en partie ou en totalité.

La perte de poils du visage et du corps est habituellement moins importante, puisque la pousse est moins active dans ces régions que sur le cuir chevelu.

## **Certaines mesures peuvent être prises pour minimiser l'impact de la chute des cheveux :**

- Si vos cheveux sont longs ou mi-longs, les faire couper plus courts pour qu'ils semblent plus volumineux et plus épais. Cela peut également rendre la perte de cheveux moins dramatique.
- Essayer de porter un foulard, un turban ou un chapeau si vous êtes sensible à la perte de vos cheveux. Cela permet aussi de garder votre tête au chaud.
- Considérer l'achat d'une prothèse capillaire (perruque). Essayer de le faire avant que vos cheveux tombent, puisque la couleur et le style ressembleront davantage à ce que vous avez maintenant. Vérifier si votre régime d'assurance maladie privé ou provincial couvre l'achat de prothèses capillaires.
- Protéger le cuir chevelu lorsque vous allez dehors. Porter un foulard ou un chapeau à large rebord ou appliquer un écran solaire sur votre crâne. Mettre des lunettes de soleil pour protéger vos cils.
- Envisager d'avoir recours au maquillage si vos sourcils ou vos cils s'amincissent ou tombent à cause du traitement. Le programme *Belle et bien dans sa peau* suggère des techniques de maquillage qui peuvent vous aider à les remplir ou à les recréer avec un traceur pour les yeux par exemple (ne pas hésiter à en parler avec votre infirmière-pivot en oncologie).
- Laver délicatement la région des bras, des aisselles et du pubis. Les hommes devraient aussi laver délicatement leur thorax et leur visage là où les poils tombent.

## **Traitement de la perte des poils et des cheveux :**

- Laver vos cheveux moins souvent une fois qu'ils commencent à tomber.
- Utiliser un shampoing doux avec protéines deux fois par semaine et masser votre cuir chevelu. Vous pouvez aussi utiliser un revitalisant aux protéines pour ajouter du corps aux cheveux fins ou mous.
- Utiliser une brosse à poils souples et mettre le séchoir à température basse ou laisser vos cheveux sécher naturellement.
- Tapoter vos cheveux pour les sécher plutôt que de les froter.

- Éviter le fer à friser, le fer plat et les rouleaux chauffants.
- Éviter les permanentes, les colorations, les décolorants, le peroxyde, l'ammoniaque et la laque en cours de traitement. Ces produits peuvent contenir des substances chimiques qui risquent d'irriter le cuir chevelu et d'endommager les cheveux.
- Porter un bonnet fait de tissu doux la nuit pour que vos cheveux tombent dedans.
- Utiliser une taie d'oreiller en satin, puisque c'est plus doux et plus lisse que d'autres tissus.

Source : Société canadienne du cancer, *Perte de poils et de cheveux*, <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/hair-loss/?region=qc>, extraite le 2016-12-20

## Neuropathie

Certains médicaments anticancéreux ont un effet néfaste sur les nerfs. La neuropathie est décrite comme une insensibilité, des picotements, une brûlure, des fourmillements, des tremblements, une perturbation de l'équilibre et de la douleur. En général, ces effets secondaires sont passagers, mais certains peuvent être graves.

Les traitements peuvent également rendre les muscles plus faibles que d'ordinaire ou causer des pertes d'équilibre.

Il peut arriver que vous ayez du mal à boutonner vos vêtements, à écrire ou que vous ressentiez une perte de perception de la chaleur et du froid.

**Il est important de signaler les symptômes suivants, car il pourrait s'agir de neuropathie :**

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Neuropathie périphérique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picotement, engourdissement des mains ou des pieds ou non-perception du chaud ou du froid</li> <li>• Engourdissement non soulagé par la médication prescrite</li> <li>• Difficulté à marcher</li> <li>• Difficulté à tenir un objet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté soudaine à marcher</li> </ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

**Si vous avez un diagnostic de neuropathie, voici les recommandations à suivre :**

- Si neuropathie dans les pieds :
  - Mettre des chaussures confortables.
  - À la maison :
    - S'assurer que les couloirs sont dégagés d'encombrement.
    - Avoir une douche antidérapante, utiliser un tapis antidérapant dans la baignoire ou une barre de sécurité.
    - Retirer les carpettes dans lesquelles vous pourriez vous accrocher les pieds.
    - Lorsque vous marchez sur un sol inégal, regarder par terre pour compenser le manque de sensation dans vos jambes et vos pieds.
    - Vous assurer d'un éclairage adéquat afin d'avoir une meilleure visibilité.

- Pour toute neuropathie : afin d'éviter les brûlures en raison d'une sensibilité diminuée :
  - Utiliser un thermomètre pour s'assurer que la température de l'eau du bain ou de la douche est en dessous de 120° F ou 49° C.
- Pour éviter les étourdissements :
  - Essayer de balancer vos jambes avant de vous mettre debout.

**Il se peut que votre médecin ou votre infirmière-pivot en oncologie vous recommande un physiothérapeute ou un ergothérapeute pour les raisons suivantes :**

- Utilisation d'une canne, d'une marchette ou d'une attelle pour améliorer l'équilibre et la démarche.
- Élaboration d'un programme d'entraînement physique ou de TENS (neurostimulation transcutanée).
- Suggestion sur le port de chaussures de type mocassin ou des chaussures à velcro.
- Obtention de matériel adapté, comme des ustensiles à poignée plus grosse, un tire-bouton, pose de velcro sur les touches du clavier de l'ordinateur pour stimuler le toucher, etc.

**Mise en garde pour les patients qui reçoivent de l'oxaliplatine :**

- Des engourdissements ou des picotements aux mains ou aux pieds peuvent survenir. Ce phénomène peut être augmenté par le froid et peut débuter quelques heures après l'injection de l'oxaliplatine et persister quelques jours après.
- De plus, vous pourriez avoir une sensation douloureuse au contact du froid (liquides, aliments froids, air, etc.).
- Durant ou tout de suite après votre traitement avec l'oxaliplatine, vous pourriez avoir l'impression d'avoir de la difficulté à avaler ou à respirer. Ce phénomène est rare et disparaît en quelques heures après le début des symptômes.

**Mesures à prendre :**

- Éviter d'exposer vos mains et vos pieds au froid pendant quelques jours après le traitement.
- Éviter les activités extérieures par temps froid.
- Porter des gants, des chaussettes pour vous protéger du froid pendant quelques jours après le traitement.
- Porter des gants pour retirer les aliments du réfrigérateur et du congélateur.
- Laver vos mains à l'eau tiède.
- Porter une écharpe autour du cou pour vous protéger du froid si nécessaire.
- Éviter de boire ou de consommer des aliments froids pendant quelques jours suivant l'administration du traitement.
- Si les symptômes persistent entre les traitements, en parler à un membre de l'équipe lors de votre prochain traitement.

Source : GEOC : Sous-comité du Comité national de l'évolution de la pratique des soins pharmaceutiques de la DGC du MSSS en concertation avec le Comité de l'évolution de la pratique en oncologie de l'INESSS.

## Essoufflement (difficulté à respirer)

L'essoufflement peut être causé par différents facteurs. Il est parfois décrit comme une difficulté à respirer, une sensation d'étouffement ou d'oppression dans la poitrine, une incapacité à reprendre son souffle (être à bout de souffle, avoir le souffle coupé).

**Il est important de contacter votre infirmière-pivot en oncologie (IPO) ou de vous présenter à l'urgence si vous présentez les symptômes suivants :**

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Essoufflement (difficulté à respirer)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Difficulté à respirer</li><li>• Plus essoufflé qu'à l'habitude</li><li>• Essoufflement accompagné de toux avec ou sans crachats</li><li>• Essoufflement vous empêchant de faire vos activités de tous les jours</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essoufflement soudain avec douleur thoracique (à la poitrine)</li><li>• Essoufflement soudain avec incapacité à parler ou à se coucher, ou les deux</li><li>• Essoufflement avec fièvre de plus de 38° C depuis une heure ou plus de 38,3° C</li></ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

**Si votre essoufflement ou votre difficulté à respirer ne nécessite pas une intervention urgente, il se peut que l'infirmière-pivot en oncologie vous donne les conseils suivants :**

- Utiliser un ventilateur ou ouvrir une fenêtre pour augmenter la circulation de l'air sur votre visage.
- Essayer d'abaisser la température dans votre domicile.
- Se reposer en position assise afin de faciliter votre respiration.
- Faire des exercices de respiration et de relaxation (respiration diaphragmatique, respiration lèvres pincées).
- Si vous disposez d'un fauteuil roulant, d'oxygène portatif ou d'un autre dispositif d'aide à la marche, s'en servir lors d'activités qui rendent votre respiration difficile.
- Si le médecin vous a prescrit des inhalateurs (pompes) à prendre au besoin lors d'essoufflement ou de difficulté respiratoire, essayer de les prendre.

## L'anxiété

L'anxiété est une réaction très courante à l'annonce d'un diagnostic de cancer. Les défis et les changements qu'engendre ce diagnostic peuvent vous rendre tendu et anxieux et affecter :

- La prise de décision.
- Le respect du plan de traitement.
- La qualité de vie.
- Les activités de votre vie quotidienne.
- Le jugement.
- L'humeur, etc.



Si c'est possible, tenter d'identifier la cause de votre anxiété (diagnostic de cancer, symptômes, début des traitements, perte, situation financière, maladie, travail, rôle familial, etc.).

**Se poser les questions suivantes et demander de l'aide au besoin :**

- Si vous aviez plus d'information sur votre cancer ou votre traitement, cela calmerait-il vos inquiétudes?
- Si vous aviez plus d'information sur vos symptômes, cela calmerait-il vos inquiétudes?
- Avez-vous l'impression d'avoir assez d'aide à la maison et pour vous rendre à vos rendez-vous/traitements (transport, aide financière, médicaments)?
- Faites-vous partie de groupes d'aide ou avez-vous des amis ou de la famille sur qui compter?
- Avez-vous essayé la relaxation, les techniques de respiration, la visualisation?
- Avez-vous essayé les massages thérapeutiques?
- Connaissez-vous des moyens pour diminuer votre anxiété? Si oui, les avez-vous essayés?

**Quand signaler l'anxiété :**

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Anxiété	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anxiété qui affecte votre humeur</li> <li>• Difficulté à penser clairement, à vous détendre</li> <li>• Anxiété vous empêchant de faire vos activités de tous les jours (familiales et sociales)</li> <li>• Difficulté à dormir, à vous concentrer, pleurs fréquents, perte d'intérêt ou d'appétit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anxiété accompagnée de tremblements, gorge serrée, difficulté à respirer</li> <li>• Crise de panique</li> <li>• Idées suicidaires</li> </ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

**La douleur**

Certains types de cancer ou leurs traitements peuvent causer de la douleur, mais être atteint d'un cancer ne signifie pas nécessairement qu'on éprouve de la douleur. L'intensité de la douleur n'est pas toujours liée à l'évolution du cancer ou à l'efficacité du traitement. Une très petite tumeur qui exerce une pression sur un nerf peut engendrer de la douleur alors qu'une grosse tumeur située ailleurs peut être non douloureuse.

**Quoi faire lorsqu'on a de la douleur :**

- Prendre régulièrement les antidouleurs comme prescrit.
- Prendre des entredoses au besoin. Noter dans un cahier les douleurs ainsi que l'efficacité et les effets secondaires des analgésiques.

- S'assurer d'aller à la selle, car les analgésiques peuvent causer la constipation. (Voir page 6 : *les moyens pour prévenir et traiter la constipation*).
- Prévoir les activités qui peuvent être douloureuses; par exemple, pour le bain, prendre des antidouleurs une heure avant.
- Tenter de faire des techniques d'imagerie et de vous distraire en attendant que les analgésiques fassent effet. Un massage peut favoriser la relaxation musculaire; la chaleur ou le froid peut réduire la sensation de douleur; des activités sociales peuvent fournir une distraction; la musique et les exercices de relaxation facilitent la concentration et portent l'attention sur des sensations autres que la douleur.

**Quand signaler la douleur :**

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
<b>Douleur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur connue non soulagée par la médication</li> <li>• Présence d'une nouvelle douleur</li> <li>• Douleur vous empêchant de faire vos activités de tous les jours</li> <li>• Augmentation de la douleur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouvelle douleur aiguë</li> <li>• Douleur intolérable</li> </ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

**Troubles de la vessie : miction (action d'uriner) difficile ou douloureuse, excessive la nuit ou présence de sang dans les urines**

Certains traitements anticancéreux et les infections peuvent endommager les cellules des reins, des uretères et de la vessie.

En raison de la diminution des globules blancs causée par les traitements anticancéreux, vous êtes plus à risque d'avoir une infection urinaire.

**Quand signaler les troubles de la vessie :**

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
<b>Troubles de la vessie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changements mineurs dans les habitudes urinaires normales</li> <li>• Changements importants dans les habitudes urinaires entraînant un inconfort ou une détresse</li> <li>• Modification de la couleur et de l'apparence de l'urine</li> <li>• Difficulté à vider sa vessie</li> <li>• Difficulté à uriner</li> <li>• Besoin pressant d'uriner</li> <li>• Besoin d'uriner souvent</li> <li>• Impression que la vessie ne s'est pas complètement vidée</li> <li>• Incontinence, soit un manque ou une perte de contrôle de la vessie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur aiguë et intolérable</li> <li>• Incapable d'uriner depuis plus de 10 heures malgré une bonne hydratation</li> <li>• Sang en grande quantité dans les urines</li> <li>• Fièvre de plus de 38°C depuis une heure ou plus de 38,3° C</li> </ul>

### **Quoi faire quand uriner est difficile ou douloureux, quand on a besoin d'uriner trop souvent la nuit ou s'il y a présence de sang dans les urines :**

- Boire de 8 à 10 verres de liquides par jour (sauf si contre-indication médicale).
- Réduire la consommation de liquides après le repas du soir.
- Éviter les aliments et les liquides qui irritent la vessie (épices, café, alcool).
- Utiliser une lubrification pendant les rapports sexuels et, chez les femmes, uriner après avoir eu des rapports sexuels.
- Éviter de rester trop longtemps dans le bain ou le bain-tourbillon.
- Éviter les produits d'hygiène personnelle comportant de la poudre ou du parfum.

### **Somnolence**

La somnolence est un symptôme qui se traduit par une forte envie de dormir. Elle est normale lorsqu'elle survient le soir ou à l'heure habituelle du coucher, ou dans les premières heures de l'après-midi.

Si la somnolence peut toucher tout le monde, surtout en cas de fatigue, après une mauvaise nuit ou juste après un gros repas, elle devient anormale lorsqu'elle se répète quotidiennement, qu'elle altère l'attention et interfère avec les activités quotidiennes. Elle peut révéler la présence d'une pathologie et doit donc faire l'objet d'une consultation médicale.

### **Quand signaler la somnolence :**

Symptômes	À signaler si : Le jour : contacter votre IPO Le soir et la nuit : Info-Santé 811	Se présenter à l'urgence si :
Somnolence (tendance à s'endormir)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Somnolence vous empêchant de faire vos activités de tous les jours</li><li>• Difficulté à rester éveillé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Difficulté inhabituelle à réveiller la personne</li></ul>

Source : © Gouvernement du Québec, 2011, DGC, *Passeport en oncologie*

**Si vous présentez tout autre symptôme ou effet indésirable, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de la santé ou à votre infirmière-pivot en oncologie (IPO).**

## Informations importantes pour faciliter vos démarches durant votre suivi en oncologie

Pour faire une demande ou modifier un rendez-vous avec l'hémato-oncologue	Joindre votre clinique d'hémato-oncologie (voir coordonnées en annexe)
Pour faire un changement d'adresse, modifier ou ajouter un numéro de téléphone à votre dossier	Vous devez vous présenter à l'admission de la clinique d'hémato-oncologie.
Pour les formulaires d'assurances ou autres à compléter par l'hémato-oncologue	Déposer votre formulaire au secrétariat de la clinique d'hémato-oncologie. Lorsque l'hémato-oncologue aura complété le(s) document(s), l'agente administrative vous contactera afin que vous puissiez le(s) récupérer. Veuillez noter que <b>des frais sont applicables</b> à ce service.
Pour faire prescrire un médicament	Lors de vos rendez-vous avec l'hémato-oncologue, il est de <b>votre responsabilité</b> de vous assurer que vous aurez suffisamment de médicaments jusqu'à votre prochaine visite médicale. Si, malgré cela, vous avez à faire prescrire un médicament qui a été prescrit par l'hémato-oncologue, demandez à votre pharmacien de faire parvenir une fiche de renouvellement <b>au nom de votre hémato-oncologue</b> par télécopieur. (voir coordonnées en annexe)
Vous n'avez pas de requête pour vos prélèvements sanguins	Joindre l'agente administrative du service d'hémato-oncologie.

Voici la liste des services offerts dans chacune de ces régions.

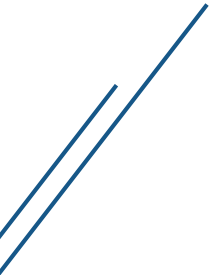
Régions	Services	Coordonnées de la clinique d'hémo-oncologie et du CRID
<b>Laurentides</b> Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides	<b>Hôpital Régional de Saint-Jérôme</b> <b>Centre de cancérologie Saint-Jérôme</b> 290, rue De Montigny Bloc D, local D144 Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5T3	<b>Clinique externe hémo-oncologie</b> Heures d'ouverture: de 7 h à 17 h Prise de rendez-vous : entre 9 h à 16 h Téléphone : 450-431-8366 Télécopieur : 450-431-830
	<b>Centre de cancérologie de Saint-Eustache</b> 14, boulevard Industriel Saint-Eustache (Québec) J7R 5B8	<b>Clinique externe hémo-oncologie</b> Heures d'ouverture : de 7 h 30 à 16 h Prise de rendez-vous : entre 8 h à 16 h Téléphone : 450-473-6811, poste 47700 Télécopieur : 450-473-3582
	<b>Hôpital d'Argenteuil</b> <b>Centre multiservices de santé et de services sociaux d'Argenteuil</b> 145, avenue de la Providence Lachute (Québec) J8H 4C7 Local U-114 salle de traitement (inscription des patients lors de rendez-vous fait au Guichet 345 à l'entrée principale).	<b>Clinique externe hémo-oncologie</b> Heures d'ouverture : de 8 h à 16 h Prise de rendez-vous : Téléphone : 450-562-3761, poste 72323 Télécopieur : 450-566-3343
	<b>Hôpital de Mont-Laurier</b> 2561, chemin de la Lièvre Sud Mont-Laurier (Québec) J9L 3G3	<b>Clinique externe hémo-oncologie</b> Heures d'ouverture : de 8 h à 16 h Prise de rendez-vous : entre 8 h à 16 h Téléphone : 819-623-1234, poste 4293 Télécopieur : 819-623-0861

Régions	Services	Coordonnées de la clinique d'hémato-oncologie et du CRID
	<b>Hôpital Laurentien</b> 234, rue Saint-Vincent Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 2B8	<b>Clinique externe hémato-oncologie</b> Heures d'ouverture : de 8 h à 16 h Prise de rendez-vous : entre 8 h et 16 h Téléphone : 819-324-4000, poste 34721 Télécopieur : 819-324-4112
	<b>Centre de services de Rivière-Rouge</b> 1525, rue l'Annonciation Nord Rivière-Rouge (Québec) J0T 1T0	<b>Clinique externe hémato-oncologie</b> Heure d'ouverture : de 8 h à 16 h Prise de rendez-vous : entre 8 h et 16 h Téléphone : 819-275-2118, poste 53340 Télécopieur : 819-275-1201
<b>Laval</b> Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval	<b>Hôpital de la Cité-de-la-Santé</b> 1755, boulevard René-Laennec Laval (Québec) H7M 3L9	<b>CRID (PQDCS) / clinique du sein RC-135.</b> Heures d'ouverture : 8 h à 16 h Prise de rendez-vous : faxer la demande de consultation avec les résultats d'investigation dûment complétés. Télécopieur : 450-975-5967 Téléphone : 450-975-5505
	<b>Centre Intégré de cancérologie de Laval (CICL)</b> 1755, boulevard René-Laennec Laval (Québec) H7M 3L9	<b>Clinique externe hémato-oncologie</b> Heures d'ouverture : de 8 h à 16 h Prise de rendez-vous : entre 8 h à 16 h Téléphone : 450-975-5359 Télécopieur : 450-975-5044

Régions	Services	Coordonnées de la clinique d'hémo-oncologie et du CRID
		<b>Radio-oncologie</b> (déserte suprarégionale) Heures d'ouverture : de 7 h 30 à 17 h 30 Prise de rendez-vous : entre 8 h à 16 h Téléphone : 450-975-5359 Télécopieur : 450-975-5044
<b>Lanaudière</b> Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière	<b>Hôpital Pierre-Le Gardeur</b> 911, montée des Pionniers Terrebonne (Québec) J6V 2H2	<b>Clinique externe hémo-oncologie</b> Heures d'ouverture : de 6 h 30 à 16 h 30 Prise de rendez-vous : entre 8 h 30 et 16 h 30 Téléphone : 450-654-7525, poste 23139 ou 23159 Télécopieur : 450-654-1951
	<b>Centre Hospitalier de Lanaudière</b> 1000, boulevard Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée (Québec) J6E 6J2	<b>Clinique externe hémo-oncologie</b> Heures d'ouverture : de 8 h à 17 h Prise de rendez-vous : entre 13 h à 16 h Téléphone : 450-759-8222 poste 4065, option 1 Télécopieur : 450-756-4750
		<b>CRID (PQDCS) /clinique du sein C1-270</b> Heures d'ouverture : de 8 h à 16 h Prise de rendez-vous : faxer la demande de consultation Télécopieur : 450-585-2298 Téléphone : 450-470-2652

Mise à jour le 23 mars 2018





**Le CISSS des Laurentides, c'est plus de 80 installations en santé et services sociaux et une grande famille d'experts au service de votre santé. Ici, le patient est profondément ancré au cœur de notre vision.**

Notre organisation regroupe des hôpitaux, des CLSC, des centres d'hébergement, des centres de protection et de réadaptation pour les jeunes en difficulté d'adaptation, des centres de réadaptation en déficience intellectuelle et en trouble du spectre de l'autisme, des centres de réadaptation en déficience physique et des centres de réadaptation en dépendance. Nos équipes, reconnues pour leur engagement et leur professionnalisme, travaillent de concert afin d'offrir des services de qualité.

[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)