



C'est normal que la chimiothérapie soit pour vous source de craintes et d'inquiétudes mais sachez que bon nombre de patients gèrent assez bien ce type de traitement. Votre médecin ou le personnel infirmier sera en mesure de vous expliquer ce qui va se passer et comment obtenir une aide et un soutien.

## Comment se déroule la chimiothérapie ?

Chacun réagit différemment à la chimiothérapie. Votre expérience à venir dépend de nombreux facteurs notamment :

- du type de cancer dont vous êtes atteint ;
- des agents chimiothérapeutiques de votre traitement ;
- si vous allez être soumis à d'autres traitements (intervention chirurgicale ou radiothérapie) ;
- si vous avez d'autres problèmes de santé.

Si certains patients doivent être admis à l'hôpital ou voyager loin de chez eux pour recevoir leur traitement, pour beaucoup d'autres, la vie continue normalement malgré la chimiothérapie : ils travaillent, vaquent à leurs occupations quotidiennes et passent des moments agréables avec leur famille et leurs amis.

## Quels sont les effets secondaires ?

- Pendant le traitement, des effets secondaires se manifestent chez la plupart des patients.
- Ces effets n'affectent pas tout le monde de la même manière.
- Ils dépendent des agents chimiothérapeutiques qui constituent votre traitement.
- Si vous avez des difficultés avec les effets secondaires, demandez conseil à votre médecin ou au personnel infirmier pour savoir comment y faire face.

### **Certains jours, vous vous sentirez malade et serez envahi par la fatigue.**

- Quand vous êtes fatigué, essayez de vous reposer.
- Prenez soin de vous et détendez-vous.

### **Il se peut également que vous soyez parfois émotif ou que vous trouviez qu'il est trop difficile d'affronter la maladie.**

- Surtout, n'hésitez pas à demander de l'aide.
- Parlez-en à quelqu'un et dites-leur comment vous vous sentez.
- Demandez conseil à votre médecin ou au personnel infirmier qui pourra vous proposer des solutions.

## ! Conseils utiles

### **Aide et soutien moral pendant le traitement**

- ✓ Sachez où contacter votre médecin ou le personnel infirmier, voire l'équipe hospitalière, pour obtenir de l'aide et des conseils.
- ✓ Renseignez-vous pour savoir où des conseils et des informations sont disponibles pour faire face aux aspects pratiques de votre traitement (problèmes financiers par exemple).
- ✓ Informez-vous pour savoir où obtenir de l'aide si vous sentez que l'angoisse ou la déprime vous envahit.
- ✓ Demandez où vous pouvez obtenir une aide supplémentaire, par exemple si vous vivez seul ou si vous devez voyager pendant votre traitement.

### **Infections et chimiothérapie**

- ✓ Sachez comment minimiser les risques d'infections.
- ✓ Gardez en mémoire que si votre température excède 38 °C ou si vous montrez des signes d'infection, vous devez contacter votre médecin ou le personnel infirmier immédiatement.

### **Sécurité et chimiothérapie**

- ✓ Renseignez-vous sur les précautions à prendre à votre domicile pour que votre traitement se déroule en toute sécurité.

### **Effets secondaires**

- ✓ Renseignez-vous sur les effets secondaires et sur les moyens de les gérer.

**Pour plus d'informations, consultez les fiches d'information à l'attention des patients disponibles sur [eviQ.org.au](http://eviQ.org.au)**

## Puis-je prendre d'autres médicaments ?

Tout médicament contient des substances qui agissent sur votre corps. C'est le cas des médicaments que vous prescrivez votre médecin, mais c'est aussi le cas de ceux vendus sans ordonnance comme les vitamines, ou les médicaments contre les maux de têtes et les rhumes.

## Médecines complémentaires et alternatives

Les traitements anticancéreux peuvent signifier une intervention chirurgicale, de la chimiothérapie, de la radiothérapie et une thérapie ciblée. Toutefois, il arrive parfois que les personnes atteintes d'un cancer souhaitent essayer autre chose et se tournent vers les médecines complémentaires et alternatives (MCA). Il peut s'agir de :

- prendre des vitamines ;
- prendre des compléments alimentaires ;
- recourir à l'homéopathie ;
- faire appel aux médecines traditionnelles notamment chinoise, ayurvédique ou aborigène.

Certaines de ces médecines peuvent perturber votre chimiothérapie.

Surtout, dites-le à votre médecin si vous prenez d'autres médicaments ou si vous faites appel à des MCA, et ce avant de commencer votre traitement anticancéreux. Avant de décider de prendre ou de ne plus prendre un médicament, parlez-en à votre médecin.

## Qu'en est-il des vaccinations ?

### Vos vaccinations pendant la chimiothérapie

Si certains vaccins peuvent être administrés pendant la chimiothérapie en toute tranquillité, d'autres présentent des risques. Le vaccin contre la grippe ne pose aucun problème.

Ne faites pas d'injections de vaccins vivants pendant votre chimiothérapie et dans les 6 mois suivant le traitement. Il s'agit entre autres des vaccins contre la tuberculose (BCG), la varicelle, le zona, ou ROR (rougeole, oreillons et rubéole).

### Vaccinations des membres de votre famille

Les membres de votre famille peuvent se faire vacciner pendant votre traitement, et même se faire administrer des vaccins vivants.

Le rotavirus est un vaccin pour les bébés de moins de 6 mois qui peut se retrouver dans les selles du bébé vacciné jusqu'à 2 semaines après la vaccination. Si vous prenez soin d'un bébé qui a reçu le vaccin contre le rotavirus, demandez à une autre personne qu'elle lui change ses couches pendant cette période.

## Grossesse et allaitement

Si vous êtes une femme, n'allaitiez pas pendant la chimiothérapie.

Si pendant votre chimiothérapie, la personne qui s'occupe de vous est enceinte ou allaite, dites-lui d'éviter tout contact avec les médicaments chimiothérapeutiques et de ne pas

nettoyer vos fluides corporels car ils peuvent contenir ces médicaments.

## Puis-je manger et boire normalement ?

Il est important de continuer de manger pendant votre traitement pour prendre et garder des forces.

- Essayez de manger de manière saine et équilibrée.
- Buvez assez d'eau, environ 8 verres ou l'équivalent de 2 litres par jour. (Si vous devez limiter votre consommation de liquides en raison de problèmes médicaux, parlez-en à votre médecin pour savoir quelle quantité vous pouvez boire.)
- Vérifiez avec votre médecin ou le personnel infirmier si la consommation d'alcool est sûre pendant votre traitement.

## Sécurité alimentaire

Certains aliments peuvent contenir des germes à l'origine d'infections.

- Renseignez-vous sur les aliments que vous pouvez manger en toute sécurité pendant votre traitement et sachez comment les préparer et les cuisiner correctement.

## Alimentation et effets secondaires

Certains effets secondaires de la chimiothérapie peuvent rendre l'alimentation des patients difficile. C'est notamment le cas lorsque vous souffrez de :

- nausées et vomissements ;
- sécheresse et plaies au niveau de la bouche et de la gorge ;
- altération des facultés olfactives et gustatives.

Votre médecin ou le personnel infirmier saura vous indiquer comment faire face à ces problèmes. Vous pouvez également prendre rendez-vous avec un diététicien si votre alimentation devient problématique.

## Rapports sexuels et fertilité

Tout dépend de votre âge, de votre relation et de vos activités sexuelles.

Il se peut que vous n'avez pas envie d'avoir des rapports sexuels pendant votre traitement tant pour des raisons physiques qu'émotionnelles. Parlez-en à votre médecin ou personnel infirmier si cela vous préoccupe.

Les agents chimiothérapeutiques peuvent être nocifs aux enfants à naître. Il est donc très important que vous utilisiez une méthode contraceptive pour éviter toute grossesse. Parlez-en à votre médecin ou au personnel infirmier pour savoir quel moyen contraceptif est le plus adapté.

Certaines chimiothérapies peuvent altérer votre fertilité. Si vous envisagez d'avoir des enfants à l'avenir, renseignez-vous à ce sujet avant de commencer votre traitement.

**Surtout, parlez-en à votre médecin ou à l'équipe de soins si vous avez des questions sur votre traitement.**

### Numéros à contacter :

La journée : .....

La nuit et les week-ends : .....

## Ensemble, luttons pour réduire l'impact du cancer

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

t +61 (0)2 8374 5600 f +61 (0)2 8374 3600 e [information@cancerinstitute.org.au](mailto:information@cancerinstitute.org.au)

[www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

