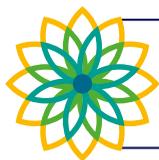


A qui en parler ?

Vous cherchez de l'aide ou d'autres informations ?
Vous avez besoin de parler ?
Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

Dans ce cas, appelez gratuitement et de façon anonyme le Cancerphone.

Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.



Cancerphone
0800 15 800

Fondation contre le Cancer

Tous les jours ouvrables de 9h à 13h,
le lundi de 9h à 19h.



Fondation
contre le Cancer

Fondation d'utilité publique

Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles

T. 02 736 99 99

info@cancer.be - www.cancer.be

Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 - BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur

www.facebook.com/fondationcontrelecancer

4.5.2



Fondation
contre le Cancer

La chimiothérapie



E.R. : Luc Van Haute - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles • Fondation d'utilité publique • D14101 - P&R 14.06 CON Communication 14.4.26

A qui cette brochure est-elle destinée ?

Table de matières

A qui cette brochure est-elle destinée ?	3
Qu'est-ce qu'un cancer ?	4
Qu'est-ce que la chimiothérapie ?	6
La chimiothérapie en pratique	11
Quels sont les effets secondaires et comment y faire face ?	14
Les évolutions attendues	25
Encore quelques conseils	26
La Fondation contre le Cancer : une mission, trois objectifs	31

Ce document s'adresse avant tout aux personnes confrontées à une chimiothérapie. Lorsqu'on vous annonce un diagnostic de cancer, de très nombreuses questions et émotions se bousculent. On veut comprendre comment et pourquoi la maladie s'est développée, quels sont les examens et les traitements indispensables, combien de temps ils risquent de durer... On se demande si une guérison est possible, si les traitements permettent de poursuivre une vie normale ou s'il faudra se faire aider... On s'interroge sur le coût de la maladie, sur ce qu'il vaut mieux dire ou ne pas dire à son entourage...

A toutes ces questions et à bien d'autres, des réponses devront être apportées au fur et à mesure qu'elles se posent, au cas par cas, en fonction de l'évolution particulière de chaque patient. Votre médecin jouera à cet égard un rôle essentiel. Lui seul est en mesure de vous informer avec précision sur l'évolution de votre cas, pour autant que vous le lui demandiez.

Cette brochure n'a pas pour objet de tout vous apprendre sur la chimiothérapie. Elle vous donne cependant des informations générales très importantes pour comprendre de quoi il s'agit. Elle peut également vous aider à poser les bonnes questions à votre médecin ou à l'équipe médicale, si vous souhaitez en savoir plus sur votre situation particulière.

N'oubliez pas non plus vos proches. Eux aussi se posent de nombreuses questions. Ce document peut donc également leur être utile.

Qu'est-ce qu'un cancer ?

Un cancer résulte d'une perturbation profonde et complexe du fonctionnement de certaines cellules, qui se multiplient de manière incontrôlée et anarchique, à tel point qu'elles finissent par envahir l'organe dans lequel elles se trouvent et par envoyer d'autres cellules malades à distance, vers d'autres organes.

Cause

Au départ, ce sont les dégâts accumulés par une cellule qui entraînent le processus de cancérisation (carcinogénèse). Ces dégâts peuvent entre autres être dus à l'exposition à des produits toxiques (au premier rang desquels se trouve la fumée de tabac), à des agents physiques (ultraviolets naturels ou artificiels, rayonnements, pollution), ou à certains virus. Le lien avec l'alimentation est établi mais encore mal connu. Par contre il est établi que l'alcool, l'excès de poids et le manque d'exercice physique augmentent le risque de certains cancers, tout comme des expositions professionnelles à différents produits chimiques. L'hérédité n'intervient que rarement. Les cancers ne sont jamais contagieux.

Evolution

Après un temps d'évolution plus ou moins long, certaines cellules cancéreuses peuvent s'échapper de leur tumeur d'origine et aller coloniser d'autres parties du corps, via les vaisseaux sanguins ou lymphatiques. Ces colonies distantes portent le nom de **métastases**.

Le processus de cancérisation est habituellement très lent. Il peut s'étendre sur plusieurs années, voire des dizaines, après les premiers dégâts cellulaires.

Voilà pourquoi la fréquence des cancers augmente globalement avec l'âge. C'est aussi la raison pour laquelle le dépistage précoce de certains cancers est si important. Il permet de les traiter avant l'apparition des métastases.

Dernière précision : tumeur n'est pas toujours synonyme de cancer. Une tumeur est une masse de cellules qui peuvent être cancéreuses ou non. On parle respectivement de tumeur **maligne** (cancer), ou de tumeur **bénigne** (adénome, kyste...).

Vous cherchez d'autres informations ? Appelez gratuitement le **Cancerphone** au **0800 15 800**, tous les jours ouvrables de 9h à 13h, le lundi de 9h à 19h.



Qu'est-ce que la chimiothérapie ?

On appelle **chimiothérapie** l'usage de médicaments capables de tuer les cellules cancéreuses. Ces médicaments sont parfois appelés "cytostatiques".

La chimiothérapie est utilisée contre un grand nombre de cancers différents, souvent **en association** avec de la chirurgie, de la radiothérapie, et parfois d'autres traitements (hormonothérapie, nouveaux traitements ciblés, immunothérapie).

Comment fonctionne-t-elle ?

Les médicaments anticancéreux **tuent de façon spécifique toutes les cellules en train de se multiplier**. Comme les cellules cancéreuses se multiplient intensément, elles y sont habituellement très sensibles. Ces médicaments sont véhiculés par le sang et peuvent donc atteindre les cellules cancéreuses, aussi bien dans la tumeur d'origine que dans d'éventuelles métastases.

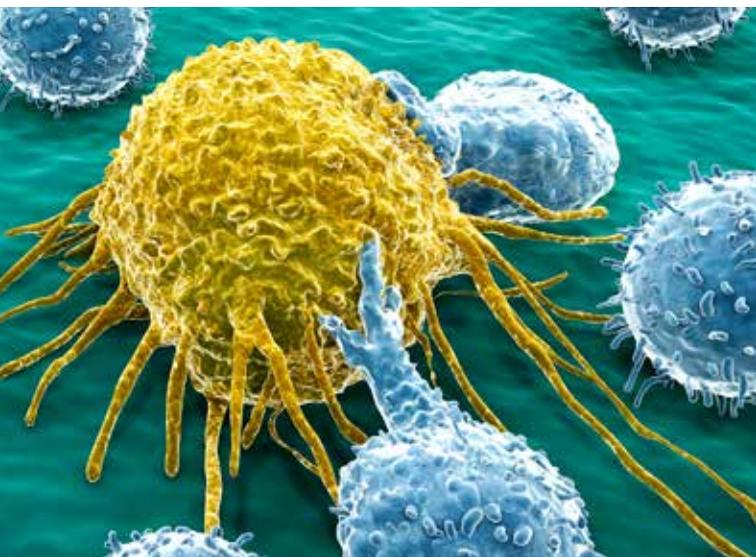
Leur effet ne se limite malheureusement pas aux cellules malignes mais concerne toutes les cellules en prolifération active (comme par exemple celles qui tapissent le tube digestif, régénèrent le sang ou font pousser poils et cheveux). C'est ce qui explique leurs effets secondaires les plus fréquents que sont la diarrhée, l'anémie et la perte des cheveux (voir plus loin).

Les cellules cancéreuses ne réagissent pas toutes de la même façon aux chimiothérapies. Voilà pourquoi on a souvent recours à une combinaison de plusieurs médicaments qui agissent suivant des mécanismes différents. De la sorte, les cellules cancéreuses sont attaquées simultanément sur plusieurs fronts, ce qui **augmente l'efficacité du traitement**.

Il peut cependant arriver que la sensibilité des cellules cancéreuses aux chimiothérapies diminue au fil des traitements. Il arrive même qu'elles deviennent carrément résistantes, ne réagissant plus aux médicaments utilisés jusque-là. Dans ce cas, il faut changer la combinaison de médicaments ou interrompre le traitement. Dans certains types de cancers, les cellules réagissent moins, voire pas du tout, aux chimiothérapies, qui ne sont dès lors pas utilisées.

Seule ou en association

Le type de médicaments, leur dosage et leur combinaison éventuelle sont décidés au cas par cas par des médecins spécialisés dans le traitement médicamenteux des cancers, les **oncologues médicaux**. C'est un domaine où il y a eu beaucoup de progrès ces dernières années. En effet, la recherche permet aujourd'hui d'identifier sur les tumeurs des récepteurs spécifiques et des "signatures



génétiques" particulières, qui indiquent si une tumeur est susceptible de réagir ou pas à tel ou tel médicament. C'est pour cette raison que l'on parle de plus en plus de "**médecine personnalisée**". Celle-ci fait également appel à de nouvelles approches, comme l'**immunothérapie** ou les **thérapies ciblées**, de plus en plus souvent associées à la chimiothérapie. Pour un même cancer, deux personnes pourront donc recevoir des schémas de traitement très différents.

La chimiothérapie peut aussi être **associée à d'autres traitements** (chirurgie, radiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie). Ces combinaisons de traitements sont déterminées par les oncologues médicaux en concertation avec les spécialistes des autres disciplines (chirurgiens, radiothérapeutes,...).

Cette "**consultation oncologique multidisciplinaire**" (en abrégé : COM) est un critère de qualité établi par le Plan national Cancer.

La chimiothérapie est parfois le seul traitement...

Certains types de cancers répondent bien à un traitement composé de plusieurs cytostatiques, permettant de détruire les cellules cancéreuses. Dans ces situations, la chimiothérapie permet, à elle seule, d'obtenir des guérisons définitives.

... mais elle est plus souvent donnée en association avec d'autres traitements

- soit en **traitement adjuvant** : une chimiothérapie peut être prescrite après une intervention chirurgicale ou une radiothérapie, afin de détruire les cellules cancéreuses qui subsisteraient sur place

ou à distance, dans d'éventuelles métastases minuscules et indécélables (micrométastases). Une telle chimiothérapie adjuvante a donc une visée préventive.

- soit en **traitement néo-adjuvant** : la chimiothérapie est alors administrée avant un traitement local par rayons et/ou une opération. L'objectif principal est alors de réduire le volume de la tumeur pour faciliter les autres traitements ultérieurs, par exemple pour permettre une opération moins mutilante.
- soit **en combinaison** avec la radiothérapie (**radio-chimiothérapie**) pour potentialiser les effets des deux modalités. Ce traitement combiné est cependant plus lourd en raison des effets secondaires combinés de la chimiothérapie et des rayons. On a notamment recours à ce traitement pour des tumeurs situées dans la région tête-cou, certains cancers du col de l'utérus, du rectum et de l'anus, du poumon et de l'œsophage. La chimio-radiothérapie est uniquement administrée dans les hôpitaux qui disposent d'un service de radiothérapie.
- **Chimiothérapie palliative** : enfin, la chimiothérapie est parfois donnée non plus dans le but de guérir définitivement le malade, mais bien de freiner le développement du cancer et/ou d'améliorer la qualité de vie. Elle vise alors à en réduire les symptômes causés par la maladie. Cela ne signifie pas du tout que ce type de traitement est exclusivement réservé aux personnes en fin de vie. Une chimiothérapie palliative peut être prise pendant plusieurs années.

Prudence avec les autres médicaments et les compléments alimentaires

La prise de certains autres médicaments peut influencer l'effet des chimiothérapies. Il est donc important de préciser à votre médecin **tous les médicaments** que vous prenez, même s'il s'agit "simplement" d'aspirines ou de traitements non-conventionnels/médecines douces (homéopathie, phytothérapie, etc.). Idem pour les régimes alimentaires.

Il importe également d'informer les autres prestataires de soins - comme votre dentiste ou autre thérapeute (conventionnel ou non) - que vous recevez des chimiothérapies. Ils pourront ainsi en tenir compte lors d'un traitement.

La Fondation contre le Cancer met à votre disposition sur son site un outil qui vous permet d'évaluer les interactions possibles entre les compléments alimentaires les plus courants et les différents médicaments de chimiothérapie : **www.cancer.be/complementsalimentaires**.

Nous proposons également une rubrique consacrée aux traitements non-conventionnels : **www.cancer.be/medecines-non-conventionnelles-et-cancers**.

En général, une chimiothérapie se donne par injection dans une veine, via une perfusion "goutte à goutte", souvent sous le contrôle d'une pompe électronique. Cette voie d'administration permet au produit d'être parfaitement dosé et d'atteindre rapidement tout l'organisme. Ces perfusions se font le plus souvent à l'hôpital de jour, en "ambulatoire" (la personne vient à l'hôpital pour quelques heures seulement, le temps de recevoir son traitement) ou au cours d'une courte hospitalisation (quelques jours à une semaine).



De plus en plus cependant, les firmes pharmaceutiques mettent au point des chimiothérapies qui peuvent se prendre par la bouche.

Le Port-A-Cath

Pour éviter de devoir piquer à répétition dans les veines, les médecins proposent souvent de placer un Port-A-Cath. Il s'agit **d'une petite chambre d'injection** que l'on place sous la peau en dessous de la clavicule et que l'on relie à une grosse veine. Chaque fois qu'il faut injecter un médicament ou prélever du sang, il suffit de piquer à travers la peau dans la chambre d'injection. Le Port-A-Cath est placé sous anesthésie locale et enlevé de la même manière après la fin du traitement.

Un cas particulier : la chimiothérapie locale

Dans certaines circonstances spécifiques, une chimiothérapie peut être administrée localement :

- dans l'abdomen, dans la plèvre, dans le liquide céphalo-rachidien...
- en perfusion d'un membre isolé sous garrot, dans certains cas de mélanome avancé mais dont l'extension est limitée au niveau d'un bras ou d'une jambe.

Fréquence et durée du traitement

La chimiothérapie est appliquée par cycles ou "cures" : chaque période de traitement est suivie d'une période de repos permettant au corps de se rétablir. Un cycle dure généralement 3 à 4 semaines.

Le nombre de cycles de chimiothérapie et leur fréquence dépendent du type de cancer, des médicaments utilisés et de l'intensité des effets secondaires.

Pendant le traitement de chimiothérapie, les médecins font régulièrement des bilans sanguins pour vérifier que le traitement est bien supporté par l'organisme. Il arrive que l'on doive interrompre le traitement, le plus souvent momentanément.

Il existe une cinquantaine de médicaments de chimiothérapie différents.

La préparation et l'administration des médicaments de chimiothérapie, qui sont très toxiques, requièrent des précautions particulières auxquelles est formé le personnel infirmier des unités d'oncologie médicale.

Comment savoir si votre traitement est efficace ?

Au cours du traitement, l'équipe médicale programmera des examens intermédiaires à des moments précis. C'est à la lumière des résultats de ces examens qu'il se confirmera, au cas par cas, que vous répondez bien au traitement. Il n'existe donc pas de réponse simple et immédiate à cette question.

Quels sont les effets secondaires et comment y faire face ?

La chimiothérapie attaque les cellules malignes, mais aussi les cellules normales qui se multiplient rapidement, notamment celles de la moelle osseuse (qui produit les cellules sanguines), des muqueuses du tube digestif, des follicules pileux et du système reproducteur. C'est pourquoi fatigue, anémie, manque de globules blancs, nausées, vomissements, aphtes, perte des cheveux et risque d'infertilité sont autant d'effets secondaires **plus moins** fréquents et variables selon le type de chimiothérapie utilisé. Ils sont **transitoires** car les tissus normaux ont une capacité de régénération rapide à l'arrêt du traitement, ce qui permet au corps de réparer rapidement les dégâts.

Précision importante : il n'y a pas de lien entre l'efficacité d'une chimiothérapie et la présence ou l'intensité de ses effets secondaires.

Baisse de l'immunité

C'est probablement l'effet secondaire le plus "discret" de la chimiothérapie, mais c'est celui qui inquiète le plus les médecins. En effet, les médicaments employés sont souvent fort agressifs pour la moelle osseuse, lieu où sont fabriquées les cellules du sang responsables de la défense immunitaire.

Par conséquent, la résistance aux infections est souvent diminuée, ce qui rend le malade particulièrement vulnérable. Pour cette raison, des bilans sanguins sont effectués avant chaque cure pour vérifier que les taux de globules blancs ne tombent pas trop bas. Si c'est le cas, le traitement est postposé pour laisser à la moelle le temps de se rétablir.

Dans certains cas, pour limiter ou corriger la baisse des globules blancs, le médecin prescrit des **facteurs de croissance** qui stimulent la moelle osseuse. Ces médicaments sont administrés pendant 1 à 7 jours. Leur principal effet secondaire est de provoquer un état pseudo-grippal (légère fièvre, mal aux articulations,...)

Globules rouges et plaquettes

Les cellules de la moelle osseuse fabriquent aussi les globules rouges (responsables du transport de l'oxygène dans le sang) et les plaquettes (qui interviennent dans la coagulation). Les taux de globules rouges et de plaquettes font aussi l'objet de surveillance. Un taux de globules rouges trop bas est synonyme d'anémie, tandis qu'une baisse exagérée des plaquettes va de pair avec un risque accru de saignements. Si ces taux tombent trop bas, le médecin peut aussi décider de l'injection de facteurs de croissance.

Réduire les risques d'infection

Voici quelques conseils qui permettent de réduire les risques d'infection :

- évitez les lieux où il y a beaucoup de monde (transports en commun, cinémas,...) et particulièrement les personnes atteintes de maladies contagieuses ;
- lavez-vous souvent les mains (surtout avant chaque repas et après chaque passage aux toilettes) ;
- ne grattez pas vos boutons ou vos croûtes, n'arrachez pas les peaux autour des ongles ;
- utilisez un rasoir électrique pour éviter les coupures ;

- prenez soin de vos dents sans blesser les gencives (brosse à dents douce, pas de fil dentaire) ;
- désinfectez soigneusement toute blessure ;
- après chaque selle, lavez doucement mais soigneusement la région anale ;
- prenez une douche tous les jours et séchez votre peau avec douceur ;
- changez fréquemment vos essuies.

Si vous constatez les signes d'une infection (température supérieure à 38°C, frissons et sueurs, plaques blanches dans la bouche, brûlure en urinant, etc.), **parlez-en à votre médecin avant de prendre quelque médicament que ce soit pour abaisser la fièvre.**

Fatigue

La chimiothérapie diminue également la production de globules rouges par la moelle, ce qui se traduit par de l'anémie, cause de fatigue. L'effet puissant des médicaments eux-mêmes sur l'organisme en est une autre. Il est donc tout à fait normal qu'une fatigue intense se manifeste pendant la chimiothérapie. Elle culmine d'habitude vers le 10^{ème} jour de la cure pour s'améliorer ensuite jusqu'à la chimiothérapie suivante.

Quelques conseils pour y faire face :

- adaptez vos activités en fonction de l'énergie disponible ;
- ménagez-vous plusieurs brèves périodes de repos, plutôt qu'une longue sieste ;
- ne dormez pas trop souvent ou trop longtemps pendant la journée afin de conserver un bon sommeil nocturne ;
- réservez votre énergie pour les tâches importantes et n'hésitez pas à vous faire aider.

Pour lutter contre cette fatigue, une activité physique adaptée peut être bénéfique (voir page 26, programme RaViva). Demandez une brochure plus détaillée sur ce sujet à la Fondation contre le Cancer.

Nausées et troubles digestifs

Certains médicaments de chimiothérapie - mais pas tous ! - provoquent des nausées importantes. Des médicaments antiémétiques (contre les nausées et les vomissements) puissants ont été mis au point ces dernières années et permettent de diminuer fortement cet effet secondaire gênant. Certains médicaments peuvent aussi donner un goût



désagréable en bouche, qui s'estompe quelques jours après la fin du traitement.

Si vous avez **des problèmes d'appétit ou de digestion**, parlez-en à votre **médecin ou à un diététicien**. Essayez autant que possible de maintenir une alimentation de qualité. Votre corps en aura besoin pour résister au choc de la maladie et des traitements.

Quelques conseils pratiques peuvent vous aider :

- prenez plusieurs petits repas répartis tout au long de la journée ;
- évitez de boire pendant les repas pour ne pas remplir votre estomac de liquide ;
- buvez minimum une heure avant de passer à table ou après le repas ;
- mangez vos aliments à température ambiante plutôt que très chauds ou très froids ;
- évitez les sucreries, les aliments gras ou frits ;
- mangez lentement et mastiquez bien vos aliments ;
- évitez les odeurs qui vous dérangent (tabac, parfums, odeurs de cuisson) ;
- reposez-vous après les repas, de préférence en position assise ;
- enlevez votre dentier ou prothèses partielles amovibles pendant vos traitements (le fait d'avoir un objet dans la bouche peut provoquer des vomissements) ;
- si vous ressentez un haut-le-cœur, prenez de longues et profondes respirations par la bouche.

Diarrhées

Certains médicaments de chimiothérapie entraînent une diarrhée passagère. Si celle-ci persiste **plus de 24 heures** ou s'accompagne de crampes ou de fièvre, **parlez-en à votre médecin**.

Quelques conseils pour contrôler les diarrhées :

- essayez une alimentation liquide pour mettre vos intestins au repos ;
- buvez beaucoup (jus de pomme, eau, thé léger, eau de riz, bouillons clairs... tièdes ou à température ambiante), laissez s'échapper le gaz des boissons pétillantes avant de les consommer ;
- lorsque la situation s'améliore, mangez progressivement des aliments pauvres en fibres (riz, bananes, compotes, purée, biscottes) ;
- mangez de petites portions, plus souvent ;
- évitez les aliments qui provoquent des crampes (café, haricots, noix, choux, épices, sucreries).

Bouche sèche et aphtes

Certains médicaments de chimiothérapie entraînent une sécheresse de la bouche à l'origine d'inflammations, d'aphtes, de mycoses et parfois, de douleurs ou d'une altération du goût. L'équipe soignante vous proposera probablement des bains de bouche pour prévenir cet effet secondaire désagréable. Si vous constatez des plaies dans votre bouche, parlez-en à votre médecin.

Les conseils suivants peuvent vous aider :

- buvez fréquemment des boissons sans gaz ni alcool ;
- sucez des glaçons ou des bonbons sans sucre ;
- mangez des aliments mous et riches en eau

- (compotes, potages, crème glacée) ;
- trempez ou mixez les aliments difficiles à avaler ;
 - évitez les aliments et les jus acides (tomate, orange, pamplemousse, ananas) ainsi que les noix ;
 - évitez les aliments trop salés ou épicés ;
 - veillez à une bonne hygiène buccale (brossage précautionneux des dents avec une brosse à dents douce, soins du dentier, visite régulière chez le dentiste).
 - voyez avec le médecin si des bains de bouche contenant un anesthésique local peuvent vous soulager.

Chute des cheveux

Précisons pour commencer que toutes les chimiothérapies ne font pas nécessairement tomber les cheveux ! Quand il y a chute des cheveux, elle est souvent progressive et commence en général 15 jours à 3 semaines après la première perfusion. La perte de cheveux liée à la chimiothérapie n'est pas définitive : les cheveux recommencent à pousser environ 6 à 8 semaines après la fin du traitement.



Les poils pubiens tombent parfois, tout comme les cheveux et les cils. Ils repoussent à l'arrêt du traitement.

Le port d'un casque réfrigérant pendant chaque chimiothérapie permet de diminuer la chute des cheveux, avec des résultats variables d'une personne à l'autre et selon le type de chimiothérapie utilisée. Si vous souhaitez y avoir recours, parlez-en à votre médecin avant le début du traitement.

Si vous souhaitez porter une perruque, il est conseillé de la choisir avant la chute des cheveux. Si vous avez des cheveux longs, on conseille également de les faire couper de plus en plus court pour vous habituer progressivement à une coiffure courte.

L'assurance-maladie intervient dans le remboursement des perruques en cas de cancer, pour un montant forfaitaire. La plupart des assurances complémentaires proposent un complément à ce montant.

La Fondation contre le Cancer édite un petit guide "Paraître bien pour être mieux" qui propose de nombreux conseils pour les soins des cheveux et de la peau, ainsi que pour le choix d'une perruque, pour nouer des foulards, etc.

Effets sur la sexualité et la fertilité

Il est important de préciser avant toute autre chose que la vie sexuelle n'est pas incompatible avec un cancer, ni avec une chimiothérapie. Les médicaments de chimiothérapie n'influencent pas la sexualité, mais leurs effets secondaires, la fatigue et l'anxiété qui caractérisent cette période de traitement peuvent s'accompagner d'une perte de désir. Cette

baisse d'activité sexuelle passagère est variable selon les couples.

Sur la fertilité par contre, la chimiothérapie a de réels effets indésirables.

Chez les femmes, on observe souvent une perturbation des cycles menstruels, voire une interruption totale des règles, qui peut s'accompagner de signes comparables à ceux de la ménopause. Le cycle menstruel peut redevenir normal quelques mois après la fin du traitement, mais après 40 ans, il est également possible que la ménopause s'installe définitivement.

Si vous êtes en âge d'avoir des enfants, il est tout de même préférable, par précaution, de demander une contraception. Demandez à votre médecin quelle méthode est la mieux adaptée à votre cas. Il n'est certainement pas conseillé de commencer une grossesse pendant une chimiothérapie, puisque certains médicaments pourraient causer des malformations congénitales. Toutefois, pendant les deux derniers trimestres de la grossesse, certaines chimiothérapies peuvent être données sans risque majeur pour le bébé.

Enfin, certains traitements (chirurgie, certaines chimiothérapies) risquent de mettre fin définitivement à la possibilité d'avoir des enfants. Si vous entamez un tel traitement et que souhaitez avoir des enfants par la suite, parlez-en sans tarder avec votre médecin. En effet, il est aujourd'hui possible de prélever et de congeler un fragment d'ovaire pour le réutiliser plus tard.

Chez les hommes, on peut rencontrer une infertilité transitoire ou définitive. Il est possible de congeler du sperme avant le début du traitement en vue d'une future insémination artificielle.

Autres effets secondaires

Les effets secondaires présentés ci-avant sont les plus fréquents. D'autres peuvent cependant se manifester, et nécessite une réponse adaptée :

- attention à une sensibilité accrue de la peau aux ultraviolets ;
- certains médicaments causent une sensation de fourmillements, de brûlure ou de perte de sensibilité aux mains ou aux pieds (par atteinte des nerfs périphériques) ;
- certains médicaments colorent l'urine ou changent son odeur. Il est recommandé de boire beaucoup d'eau afin de prévenir d'éventuels problèmes urinaires ;
- parfois, on constate une rétention d'eau au niveau de l'abdomen) ; votre médecin vous conseillera si nécessaire un traitement approprié.

Les évolutions attendues

Symptômes à signaler immédiatement au médecin :

- fièvre (température supérieure à 38°C), avec ou sans frissons ;
- apparition spontanée d'ecchymoses (bleus), qui ne sont pas dues à une chute ou au fait de s'être cogné ;
- saignement ininterrompu d'une petite blessure (pendant plus d'une demi-heure) - saignement de nez constant, par exemple ;
- problèmes (faiblesse, douleur, etc.) lorsque vous bougez les bras et/ou les jambes.

Symptômes à signaler au médecin s'ils persistent plus de 24 heures :

- vomissements, après la fin d'un traitement ;
- diarrhées ;
- absence de selles pendant plus de quatre jours successifs ;
- règles anormalement abondantes ;
- présence de sang dans les selles ou l'urine ;
- symptômes d'anémie tels que fatigue, palpitations et vertiges ;
- essoufflement ;
- éruption soudaine ;
- zones douloureuses dans la bouche et/ou difficultés pour avaler boisson ou nourriture ;
- douleur et sensation de brûlure lorsque vous urinez ;
- fourmillements ou sensation d'engourdissement dans le bout des doigts ou des orteils ;
- tout autre nouveau symptôme susceptible d'avoir un lien avec le traitement et au sujet duquel votre médecin vous aurait mis en garde.

On entend souvent parler de “nouveaux médicaments” contre le cancer. Le plus souvent, ces médicaments ne font pas partie de la famille des chimiothérapies, mais d'une nouvelle catégorie généralement appelée “traitements ciblés”, une traduction du concept anglais “targeted therapies”.

Ces médicaments, issus de recherches récentes, ont une action plus spécifique que les chimiothérapies.

Quelques exemples :

- certains inhibent les signaux incitant une cellule cancéreuse à se diviser (inhibiteurs des kinases, dont le nom se termine souvent par -inib) ;
- certains empêchent la formation de nouveaux vaisseaux sanguins vers les cellules cancéreuses (inhibiteurs de l'angiogénèse) ;
- certains sont capables de reconnaître les cellules cancéreuses du fait de la présence de protéines particulières à leur surface (anticorps monoclonaux).

Certains de ces médicaments ciblés font déjà partie intégrante des traitements standards de divers types de cancer. Beaucoup d'autres sont encore en développement et sont alors souvent proposés dans le cadre de recherches cliniques, le plus souvent en combinaison avec des agents de chimiothérapie.

Pour en savoir plus sur les nouvelles thérapies ciblées, vous pouvez consulter la brochure qui y est entièrement consacrée.

Encore quelques conseils

Fatigue

La fatigue est un effet secondaire très fréquent du cancer et/ou de ses traitements. Cette fatigue s'estompe en général après la fin des traitements. Elle peut cependant être ressentie bien plus longtemps. Parlez-en à votre médecin et à l'équipe médicale, ils peuvent vous aider à en réduire les effets.

Les causes de cette fatigue sont multiples et l'inactivité est l'une d'entre elles. La Fondation contre le Cancer propose donc RaViva, un programme d'activités physiques adaptées aux personnes en cours de traitement, ou dans l'année suivant la fin des traitements. Il permet de retrouver un certain tonus, ce qui peut faciliter les petits efforts quotidiens.

Plus d'informations sur www.raviva.be.

Soulager la douleur

Il n'existe pas de douleur spécifique au cancer, étant donné que ce n'est pas la tumeur elle-même qui fait mal, mais ses effets sur les autres tissus (compression, infiltration...).

Les douleurs peuvent et doivent être traitées. Il est important de les décrire précisément au médecin ou au personnel soignant, afin qu'ils puissent adapter le traitement à votre situation personnelle. Suivez toujours strictement leurs recommandations, notamment concernant les doses de médicaments antidouleur prescrites.

Pour que manger reste un plaisir

Quand il s'agit de cancer, une alimentation optimale consiste tout d'abord à prendre du plaisir à manger et à boire ! Le meilleur conseil alimentaire est donc : ne vous imposez pas d'emblée diverses restrictions mais conservez plutôt vos habitudes antérieures. Ne suivez pas de votre propre initiative un prétendu régime anti-cancer. Leur efficacité est loin d'être démontrée, et cela risque fort d'affaiblir davantage votre corps. Un accompagnement individualisé par un diététicien spécialisé dans le domaine de l'oncologie (oncodiététicien) constitue la meilleure approche. La Fondation contre le Cancer met à votre disposition de nombreux conseils et un **annuaire d'oncodiététiciens** sur son site www.cancer.be/alimentation-recettes.



L'importance d'un bon moral

Un bon moral est toujours important, même s'il ne suffit pas à garantir de meilleures chances de guérison. C'est néanmoins un élément essentiel pour vivre mieux, quoi qu'il arrive, et pour faciliter la traversée des moments difficiles de la maladie et des traitements. Ceci étant, il est parfaitement normal d'avoir des "hauts" et des "bas". Si vous éprouvez des difficultés, ne les gardez pas pour vous. Parlez-en à un proche, à un membre de l'équipe soignante ou à un psychologue.

Sachez que, dans le cadre du Plan national Cancer, vous avez la possibilité de **recevoir gratuitement un soutien psychologique** en milieu hospitalier. La Fondation contre le Cancer propose également un **coaching psychologique complémentaire** (voir site www.cancer.be, ou via Cancerphone 0800 15 800).

Importance d'une relation de confiance avec ceux qui vous soignent

Cette brochure n'a pas, et de loin, répondu à toutes les questions que vous vous posez ou que vous vous poserez au fil de l'évolution de votre maladie. Ce n'est pas son but. Durant votre parcours, vous allez rencontrer un grand nombre de professionnels : médecins, infirmières et autres. N'hésitez jamais à les interroger et, si nécessaire, à répéter vos questions jusqu'à obtenir une réponse compréhensible. Il est indispensable de construire un véritable dialogue avec eux. Cela vous permettra de prendre de commun accord et en toute confiance les décisions qui s'imposent.



Sur www.cancer.be, vous trouverez sous la rubrique 'Les cancers' :

- **des informations complémentaires sur la maladie, les traitements, les effets secondaires**
- **des conseils pour mieux faire face à votre maladie : alimentation, beauté...**
- **les coordonnées de tous nos services d'accompagnement des patients**
- **de nombreux dépliants et brochures à consulter et/ou à commander**

Nos publications peuvent également être commandées par téléphone au 02 736 99 99, ou via info@cancer.be.

La Fondation contre le Cancer : une mission, trois objectifs

La Fondation contre le Cancer n'a qu'une seule ambition : rendre possible un maximum de progrès contre le cancer.

Pour cela, nous travaillons à trois niveaux :

- **Le soutien financier de la recherche oncologique en Belgique**
Pour augmenter les chances de guérison, nous finançons les travaux de nombreux chercheurs dans les grands centres du pays, le plus souvent universitaires.
- **L'aide sociale, le soutien financier et l'information des patients et leurs proches**
Pour augmenter la qualité de vie des malades, nous proposons de l'information, de l'aide sociale et du soutien aux personnes atteintes par un cancer et à leurs proches.
- **La promotion de modes de vie sains, de la prévention et du dépistage, ainsi que la diffusion large d'informations scientifiquement validées**
Pour réduire les risques de développer un cancer, nous encourageons l'adoption de modes de vie sains et la pratique du dépistage. Pour cela, nous diffusons largement des informations scientifiquement validées.