



# ATTENTE SOUS SURVEILLANCE

(surveillance active)



## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Au nombre des approches que votre médecin peut vous recommander, il y a celle qui consiste à « surveiller et attendre ». Qu'est-ce que cela signifie et comment cela vous affectera-t-il ?

Cette fiche d'information vous aidera à :

connaître l'approche  
de surveillance active

comprendre  
ses avantages

découvrir ce que cela  
signifie pour vous



L'approche surveiller et attendre est adoptée pour certains cancers du sang qui restent généralement stables pendant plusieurs années.

Plusieurs études ont montré que passer rapidement au traitement ne présente aucun avantage pour les cancers du sang à faible risque et ne prolonge pas la vie du patient.



## Que signifie surveiller et attendre ?

Le fait de recevoir un diagnostic de cancer du sang est bouleversant. Cela peut changer votre vie. Vous pourriez être inquiet que votre médecin vous propose d'attendre avant de commencer un traitement.

Selon l'approche surveiller et attendre, votre médecin surveille de près votre cancer et retarde le traitement jusqu'à ce que la maladie commence à évoluer.

### À propos de surveiller et attendre

- Cette approche est également appelée « surveillance active »
- Vous ne suivez pas de traitement avant d'en avoir besoin
- Les médecins adoptent souvent cette approche au début des cancers du sang chroniques ou dont la croissance est lente, par exemple, la leucémie lymphoïde chronique (LLC) et certains sous-types de lymphomes non hodgkiniens (LNH)

## Quels sont les avantages de cette approche ?

L'approche surveiller et attendre vous permet de continuer votre routine et vos activités normales. Votre équipe de soins va vous surveiller de près et vous fera passer des examens médicaux réguliers. Elle veillera à ce que vous suiviez le traitement dont vous avez besoin, au moment où vous en avez besoin.

Le fait de retarder le traitement présente des avantages. Vous pourrez :

- Conserver votre qualité de vie
- Éviter les effets secondaires du traitement
- Réduire le risque de développer une résistance à un médicament
- Avoir accès à des nouveaux traitements s'ils deviennent accessibles

## Qu'est-ce que cela signifie pour moi ?

Après avoir reçu un diagnostic de cancer, il est normal de se sentir effrayé, inquiet et bouleversé. Vous ressentirez peut-être de l'anxiété et souhaiterez entamer un traitement immédiatement. L'attente peut ajouter à vos inquiétudes quant à l'avenir, mais il est possible qu'il ne soit pas avantageux pour vous de suivre immédiatement un traitement. Rappelez-vous que le fait de surveiller et d'attendre ne signifie pas que l'on ne fait rien. Vous êtes surveillé de près, et vous suivrez un traitement dès que vous en aurez besoin.

Vous rencontrerez régulièrement votre équipe de soins. Chaque fois, elle vérifiera si votre cancer est stable ou s'il progresse. Votre médecin se basera sur votre état de santé, des analyses de sang et des examens physiques pour décider si vous devez commencer le traitement et, le cas échéant, à quel moment. Votre médecin pourrait proposer de commencer le traitement s'il remarque des changements dans le compte de vos cellules sanguines, vos ganglions lymphatiques ou votre rate.

## Questions à poser à votre équipe de soins

Votre équipe de soins comprend votre médecin et l'infirmière. Pour vous assurer de recevoir les meilleurs soins, soyez ouvert et franc avec votre équipe de soins pendant la période d'attente sous surveillance.

### Voici quelques questions que vous pourriez vouloir poser :

- Est-ce que la meilleure approche pour moi est l'attente sous surveillance ?
- Existe-t-il des essais cliniques pour les personnes qui doivent adopter cette approche ?
- Quelle sera la fréquence des examens médicaux ?
- Quels seront les tests à passer ?
- Quels sont les signes ou les symptômes qui vous indiqueront que j'ai besoin de commencer un traitement ?
- Quels sont les symptômes que je devrais immédiatement signaler à l'équipe soignante ?
- Pendant la période d'attente sous surveillance, que puis-je faire pour rester en bonne santé et me sentir bien ?
- Où puis-je en savoir plus sur mon diagnostic ?

Si vous remarquez des changements dans votre état de santé, contactez votre équipe de soins. N'attendez pas votre examen médical habituel.

## Que puis-je faire d'autre pendant la période d'attente sous surveillance ?

Même si vous ne recevez pas de traitement, il y a des choses que vous pouvez faire pour votre santé et votre bien-être. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Voici quelques exemples :

- Même si vous vous sentez bien, allez à tous vos rendez-vous chez le médecin.
- Améliorez votre santé en mangeant des aliments sains, en faisant de l'exercice, en ne fumant pas et en réduisant votre consommation d'alcool (pas plus de 1 à 2 verres par jour pour les hommes, et 1 verre par jour pour les femmes).
- Prenez soin de votre santé mentale. Pour démêler vos sentiments, joignez-vous à un groupe de soutien ou contactez une autre personne en situation de surveillance active.

Vous pouvez vous sentir accablé par votre maladie. Consultez votre équipe médicale si vous vous sentez déprimé, si vous avez les « blues » ou si vous n'avez envie de rien – et que votre humeur ne s'améliore pas avec le temps. Il peut s'agir de signes de dépression, une maladie qui doit être traitée. Le traitement de la dépression présente des avantages importants pour les personnes vivant avec un cancer. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul.



Cette fiche d'information a été révisée par :

Mary-Margaret Keating, MD, FRCPC  
Assistante professeure  
Division d'hématologie, département de médecine  
Dalhousie University

Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :



SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :  
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • [info@cancersdusang.ca](mailto:info@cancersdusang.ca) • [cancersdusang.ca](http://cancersdusang.ca)