

## Gestion des EFFETS SECONDAIRES de votre traitement



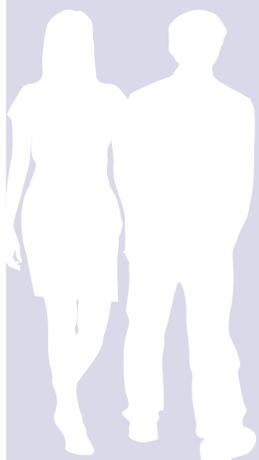
### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Le traitement que vous suivez peut être accompagné d'effets secondaires. Quels sont les effets secondaires les plus courants et comment les gérer?

Cette fiche d'information vous aidera à :

- Obtenir un aperçu des traitements qui peuvent vous être administrés.
- Découvrir leurs éventuels effets secondaires et la manière de les traiter.
- Comprendre le rôle que vous jouez dans la gestion des effets secondaires pour optimiser votre santé.
- Connaître l'importance des soins de suivi et les symptômes à surveiller.
- Identifier les questions à poser à votre équipe de soins.

Il est important de tenir votre équipe de soins au courant des effets secondaires que vous pourriez avoir. Elle peut vous aider à les gérer au fur et à mesure que votre traitement avance.



Il existe plusieurs options pour vous aider à faire face aux effets secondaires du traitement du cancer.

En vous informant sur les effets secondaires, vous savez à quoi vous attendre et vous pouvez apprendre à mieux les gérer.

## Thérapies pour le traitement du cancer du sang

Le traitement comprend souvent une ou plusieurs thérapies :

- La **pharmacothérapie**, qui consiste à administrer des remèdes ou des produits chimiques qui tuent ou endommagent les cellules cancéreuses.
- La **radiothérapie**, qui tue les cellules cancéreuses à l'aide de rayons à haute énergie.
- Une **greffe de cellules souches**, qui consiste à prélever vos cellules souches ou des cellules souches d'un donneur pour stimuler la production de cellules sanguines saines (normales) dans la moelle osseuse.

Ces traitements permettent à un plus grand nombre de personnes vivant avec le cancer du sang de récupérer et de vivre plus longtemps. Certains de ces traitements peuvent avoir des effets secondaires, mais ces derniers ne sont pas nécessairement graves. Les personnes vivant avec le cancer reçoivent un traitement dont les doses tiennent compte à la fois de l'efficacité et du risque d'effets secondaires à long terme.

## Effets secondaires courants et comment les gérer

Signalez vos effets secondaires à votre équipe de soins. Vous pourrez ainsi travailler avec elle pour gérer ces effets secondaires et optimiser votre qualité de vie. Voici quelques exemples d'effets secondaires et de traitements courants :

### Effets secondaires cognitifs

- Vous pourriez ressentir ce qu'on appelle le brouillard au cerveau, qui est provoqué par la chimiothérapie et la radiothérapie. Ceci peut nuire à votre concentration, votre mémoire et votre aptitude à faire plusieurs choses à la fois.
  - Le traitement peut comprendre une thérapie qui vise à améliorer votre concentration et votre mémoire.

### Effets secondaires physiques

- Vous pouvez souffrir d'anémie en raison d'un faible nombre de globules rouges. Cela peut causer de la fatigue, des vertiges et une sensation de froid.
  - Votre médecin peut vous recommander des suppléments de fer ou une transfusion sanguine.
- Vous pourriez vous sentir fatigué ou épuisé suite à vos traitements.
  - Faites de l'exercice, adoptez une alimentation saine et gérez votre stress à tous les jours. Même quelques minutes d'exercice par jour vous seront bénéfiques. Demandez un soutien psychologique et un traitement médical si vous en avez besoin.
- Vous pourriez avoir très faim ou, au contraire, ne pas avoir envie de manger.
  - Vous pouvez modifier votre régime alimentaire (ce que vous mangez, la fréquence et la quantité) et prendre des suppléments alimentaires pour vous aider. Discutez des différentes possibilités avec votre équipe de soins.



**Effets secondaires physiques (suite)**

- Vous pourriez avoir des nausées et des vomissements.
  - Ce problème est géré à l'aide de médicaments contre la nausée. L'acupuncture ou le massage thérapeutique peuvent également être utiles.
- Votre peau peut devenir sèche et rouge et vous pourriez avoir des démangeaisons.
  - Les hydratants, les lotions ou les gels peuvent apaiser la peau irritée. Parlez à votre équipe de soins des différentes possibilités.
- Vous pourriez perdre vos cheveux.
  - Portez une perruque, un foulard ou une casquette : n'oubliez pas que c'est temporaire.

**Effets secondaires psychologiques**

- Vous pouvez souffrir de dépression, d'anxiété ou de stress post-traumatique, ce qui peut se produire lorsque vous vivez avec le cancer ou après un traitement contre le cancer.
  - Vous pouvez avoir du soutien. Si vous avez des symptômes de dépression, d'anxiété ou de stress post-traumatique, demandez de l'aide dès que possible.

## Effets possibles à long terme et effets tardifs

Parlez avec vos amis et votre famille afin qu'ils comprennent les défis auxquels vous êtes confronté. Il est également important de parler à votre équipe de soins des effets à long terme et tardifs.

**Effets à long terme**

Les effets à long terme du traitement contre le cancer sont des problèmes médicaux qui peuvent durer des mois ou des années après le traitement. Il peut s'agir de fatigue et de problèmes de fertilité.

**Effets tardifs**

Les effets tardifs du traitement contre le cancer sont des problèmes médicaux qui se produisent ou sont remarqués des années après le traitement. Il peut par exemple s'agir d'un cancer lié au traitement ou d'une maladie cardiaque.

Le risque de développer des effets à long terme ou tardifs peut être influencé par plusieurs facteurs :

- Le type et la durée du traitement
- Votre âge au moment du traitement
- Votre sexe
- Votre état de santé général

Pour une meilleure qualité de vie, restez actifs, mangez des aliments sains et utilisez une protection solaire. Évitez de fumer et limitez votre consommation d'alcool. Des professionnels de la santé sont à votre disposition pour vous guider si vous avez des questions sur la manière d'intégrer des choix sains à votre mode de vie.

## Soins de suivi

Le suivi médical est important aussi bien pendant qu'après le traitement car :

- Il permet au médecin de voir comment, avec le temps, votre maladie réagit aux traitements actuels ou passés.
- Il aide votre médecin à surveiller si le cancer réapparaît.
- Il permet de détecter les effets à long terme ou tardifs afin qu'ils puissent être pris en charge pour une meilleure qualité de vie.

Ne manquez pas de faire les choses suivantes :

- **Consultez votre médecin traitant** pour des examens de santé généraux et physiques une fois par an, ou plus souvent si cela est recommandé.
- **Consultez votre oncologue** pour des examens réguliers afin de surveiller une éventuelle rechute ou un cancer secondaire.

Voici quelques suggestions pour vous aider à vous préparer à ces conversations :

- Notez tous les symptômes physiques ou émotionnels que vous ressentez : fatigue, perte ou gain de poids, problèmes cognitifs ou dépression.
- Conservez tous vos dossiers médicaux, les résultats des radiations et de l'imagerie, ainsi qu'une liste des traitements contre le cancer, des médicaments et des thérapies de soutien. Demandez à votre équipe de soins de vous remettre un résumé.
- Conservez une liste de tous les médicaments que vous prenez et, s'il y a lieu, de toutes vos allergies à des médicaments. Demandez la liste à votre pharmacien.

## Plan de suivi

Votre oncologue va élaborer un plan de suivi pour votre médecin généraliste. Ce plan vise à surveiller l'apparition d'effets tardifs. Cette coordination entre votre oncologue et votre généraliste aide à vous offrir les meilleurs soins possibles.

## Questions à poser à votre équipe de soins

Vous recevez beaucoup d'information nouvelle concernant votre diagnostic. Il est très difficile de se souvenir de tout ce que l'on vous dit.



### Quoi faire

Voici quelques mesures que vous devriez prendre pour vous sentir maître de votre traitement et de votre santé :

- Assurez-vous de bien comprendre votre traitement et les effets secondaires qu'il pourrait avoir.
- Notez toutes les instructions. Si vous le pouvez, demandez à un membre de votre famille ou un ami de vous accompagner pour prendre des notes.
- Demandez une fiche imprimée qui contient l'information sur votre traitement et ses effets secondaires. Si quelque chose n'est pas clair, demandez au médecin ou à l'infirmière de ralentir ou de revoir le traitement avec vous.

### Questions à poser

Voici quelques questions que vous pourriez vouloir poser :

- Quel dosage ou quantité de médicament vous sera administré?
- Comment se prend ce médicament?
- Quels sont les effets secondaires possibles?
- Quels sont les effets secondaires les plus courants?
- Quels sont les effets secondaires que je dois signaler immédiatement?

### Avant de commencer le traitement, assurez-vous d'informer votre médecin si vous

- Avez été traité par radiothérapie ou par d'autres thérapies anticancéreuses.
- Avez d'autres problèmes de santé dont il n'est pas au courant.
- Avez été récemment été exposé à la varicelle ou au zona.
- Avez déjà pris ce médicament.
- Avez eu une réaction inhabituelle ou allergique au médicament.
- Avez eu une réaction inhabituelle ou allergique à de la nourriture.
- Prenez un autre médicament ou des médicaments sans prescription.
- Consommez du cannabis ou des drogues de rue.
- Prenez des vitamines, des minéraux, des herbes ou d'autres compléments.
- Envisagez d'avoir des enfants ou avez des inquiétudes concernant le sexe, le contrôle des naissances, la fertilité, la grossesse ou l'allaitement.

Votre équipe de soins est là pour vous soutenir tout au long de votre traitement. N'oubliez pas de les contacter si vous avez des effets secondaires, afin qu'ils puissent être pris en charge rapidement.

Cette fiche d'information a été révisée par :

Jennifer O'Connell, MD CCFP  
Crossroads Family Practice

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)