

Guide d'information pour vous et vos proches

Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay–Lac-Saint-Jean

GUIDE D'ACCUEIL EN RADIOTHÉRAPIE

SEIN

Hôpital de Chicoutimi

Version 1 : Novembre 2001

Version 16 : Oct 2021

bp

BROCHURE ONCO-18

Votre radio-oncologue

- Dr Marc-André Brassard
- Dr Nicolas Brochet
- Dre Geneviève Coulombe
- Dre Pauline Jardel
- Dr Hugo Villeneuve

Nombre de traitements prévus :

Table des matières

Qu'est-ce que la radiothérapie?.....	3
Combien de séances de radiothérapie seront nécessaires ?	3
Quelle est la préparation pour la radiothérapie ?	4
Comment se déroule une séance de radiothérapie ?	5

Quel est le suivi médical proposé?	7
On m'a dit que je serai brûlée par les rayons...Est-ce vrai?	8
Quels sont les autres effets secondaires possibles? 10	
Est-ce que les effets secondaires s'arrêtent tout de suite après le dernier traitement?	11
Est-ce que je perdrai mes cheveux ?	11
Est-ce que je serai fatiguée?	12
J'ai mal.....	12
Est-ce que je pourrai travailler?	12
Est-ce que je pourrai conduire ?	13
Et si j'habite très loin de l'hôpital ?.....	14
Est-ce que je peux choisir mes heures de traitement?	14
Est-ce que je dois changer mon alimentation?	15
Je fume... Je veux arrêter	17
Alcool et cancer	17
Je me sens déprimé. Je suis stressée, en colère....	18
Sexualité et cancer	19
Sport et cancer	19
Quel est le rôle de l'équipe de soins palliatifs (soins de support)	20
Renseignements généraux.....	20
Ressources.....	24

Bonjour,

Ce guide est conçu pour répondre aux questions les plus fréquentes posées lors d'une consultation en radio-oncologie.

Qu'est-ce que la radiothérapie?

La radiothérapie utilise les rayons X ou électrons pour le traitement des tumeurs malignes et parfois bénignes, seule ou en association avec la chirurgie, la chimiothérapie, etc.

Pour la radiothérapie externe, un appareil qui administre ces rayons est placé à courte distance du corps et peut se déplacer dans plusieurs positions.

Le principe est de détruire les cellules tumorales en respectant au maximum les tissus sains avoisinants.

Combien de séances de radiothérapie seront nécessaires ?

Le nombre de séances est prescrit par le médecin. La durée et la dose de radiothérapie donnée sont variables d'un patient à l'autre et déterminées selon plusieurs critères médicaux.

Vous recevez un traitement par jour, du lundi au vendredi, sur une période d'une à quatre semaines.

Habituellement, la même dose de rayons est donnée à chaque séance.

Quelle est la préparation pour la radiothérapie ?

Après avoir recueilli toute l'information dont il a besoin, le radio-oncologue établit votre plan de traitement. Il détermine le volume à traiter, la dose de radiation nécessaire pour obtenir les résultats attendus.

Afin de « viser » le bon endroit à traiter, un examen au tomodensitomètre (scanner) est effectué pour localiser précisément la région à traiter, même si vous avez eu d'autres examens d'imagerie très récents. Pour rassurer les personnes à tendance claustrophobe, la salle est grande et l'ouverture de l'appareil est large.

Cet examen a lieu au département de radio-oncologie et dure environ 1 heure. Pour un traitement du sein gauche, assurez-vous d'avoir visionné la vidéo **Traitement délivré en respiration retenue au** https://youtu.be/s_U8xiA070E

Des coussins personnalisés permettant de reproduire la position exacte requise pour le traitement sont utilisés. La durée du traitement exige que vous soyez installé confortablement afin de rester immobile tout au long de la procédure. N'hésitez pas à faire part d'une douleur qui pourrait vous empêcher d'offrir votre entière collaboration. Les technologues ajusteront les accessoires, dans les limites des contraintes posées par le traitement.

Faites les exercices pour le bras, recommandés après la chirurgie. Ces exercices vous aideront à garder le
--

bras en bonne position pour le traitement avec un minimum d'inconfort.

Des marques de repère sont tatouées sur la peau (quelques petits points, plus petits qu'une tête d'épingle). Vous n'avez pas à conserver les marques tracées au crayon feutre.

Le technologue qui vous téléphone pour fixer le rendez-vous vous indique si vous avez besoin d'une préparation spéciale en vue de l'examen (être à jeun par exemple).

Après cet examen, il faut plusieurs jours à l'équipe pour préparer le meilleur traitement selon la forme de votre corps et le type de maladie : c'est un traitement personnalisé. Chaque étape de la préparation est soumise à des contrôles de qualité. Tous les dossiers sont d'ailleurs revus entre les médecins du service.

Comment se déroule une séance de radiothérapie ?

Arrivez à l'heure prévue dans la salle d'attente au sous-sol. À l'appel de votre nom, dirigez-vous vers une cabine de déshabillage, retirez vos vêtements (tout le haut) et vos bijoux. Enfillez une jaquette pour préserver votre intimité.

Assurez-vous d'avoir pris vos antidouleurs si vous en utilisez habituellement.

Il peut être utile d'avoir une ou deux doses d'antidouleur avec vous si vous en utilisez. Nous

n'avons pas de réserve de médicament dans le service.

Les technologues de la salle de traitement vérifient votre identité (nom et date de naissance) chaque jour, même s'ils vous reconnaissent!

En fonction des repères tatoués sur votre peau, vous êtes installé en position de traitement sous l'appareil. Le but est de vous replacer exactement dans la même position qu'à l'examen de planification. De petites marques à l'encre rouge peuvent être ajoutées au premier traitement et devront être conservées jusqu'à la fin des traitements. Elles peuvent déteindre et tacher les vêtements.

Des images radiologiques sont alors réalisées : ce n'est pas pour vérifier si la maladie répond bien au traitement, mais seulement pour voir si la position est correcte. Cela peut prendre plusieurs essais.

Il peut être déroutant que plusieurs personnes s'activent autour de vous, parfois le médecin aussi, sans vous parler : elles sont concentrées. Vous devez rester parfaitement immobile et ne pas parler.

Il est important de **ne pas bouger pendant le traitement** pour en assurer la précision.
Vous pouvez respirer normalement.

Les technologues ne restent pas dans la salle pendant que l'appareil est en marche. Ils sont dans la pièce de contrôle toute proche et vous observent sur un écran de télévision. Ils sont en communication avec vous par

interphone et vous êtes **continuellement sous surveillance** pendant le traitement.

Pendant le traitement, vous ne voyez pas les rayons et ne les sentez pas. La machine (accélérateur linéaire) tourne autour de vous sans jamais vous toucher. Le traitement lui-même ne dure pas longtemps (de 1 à 5 minutes), mais prévoir 10 à 15 minutes d'installation et de vérification à chaque séance.

Les traitements **ne vous rendent pas radioactifs**.
Vous ne représentez donc **aucun danger** pour les personnes qui vous approchent.

Vos vêtements ou bijoux qui restent dans la salle avec vous ne le sont pas non plus.

Quel est le suivi médical proposé?

En cours de traitement,

- Avec le radio-oncologue, une courte rencontre est prévue une fois par semaine. Elle est optionnelle si tout va bien. Le technologue prend le rendez-vous.
- Avec le radio-oncologue, visite obligatoire à la dernière semaine de traitement.

Pour chaque visite avec votre radio-oncologue, assurez-vous d'apporter

- **Une liste mise à jour précisant le nom et le dosage de tous vos médicaments**, incluant les crèmes et gargarismes médicamenteux.

Vous pouvez demander à votre pharmacien de vous préparer cette liste ou la photographier avec votre cellulaire.

- Le médecin pourrait exiger que vous apportiez tous vos médicaments (incluant les gargarismes) dans leur contenant original. Vérifiez avec vos technologues.

Après les traitements,

- Un calendrier de suivi en cancérologie sera établi avec le radio-oncologue en collaboration avec les autres médecins à votre dossier.

On m'a dit que je serai brûlée par les rayons... Est-ce vrai?

La radiothérapie sur la peau peut créer un effet « coup de soleil ». Sa gravité dépend de la personne, du type de maladie, de la dose de rayons. Il ne se produit que dans la zone traitée. Votre médecin vous donnera les précisions concernant le traitement qui vous a été prescrit.

Pour aider à minimiser cet effet secondaire, prenez les précautions suivantes :

- Choisissez des vêtements doux, qui ne serrent pas, de préférence en coton. Évitez les soutiens-gorge à cerceaux ou avec de la dentelle.
- Lavez-vous tous les jours : privilégiez les douches rapides avec une eau tiède, choisir un savon doux sans parfum, et se laver avec la

main plutôt qu'avec une débarbouillette. Bien rincer.

- Ne pas frotter les marques à l'encre rouge dessinées sur la peau.
- Séchez en tamponnant avec une serviette douce plutôt qu'en frottant la peau; parfois, le séchoir à l'air frais peut être recommandé.
- Protégez les régions traitées contre le soleil et le vent avec un vêtement. Les crèmes solaires sont trop irritantes pour la peau en cours de traitement.
- Ne pas raser l'aisselle (sauf avec un rasoir électrique). Vous pouvez utiliser votre déodorant ou antisudorifique habituel, mais cessez son utilisation si une irritation de l'aisselle se développe.
- Continuez de faire les exercices pour le bras opéré.
- Demandez l'accord des technologues ou de votre radio-oncologue avant d'appliquer crème, lotion ou poudre sur les régions traitées.
- La baignade (rapide) est permise tant qu'il n'y a pas d'irritation grave de la peau.

Après la baignade, il est recommandé de rincer immédiatement la région traitée à l'eau claire et de bien éponger la peau pour l'assécher.

Si votre peau rougit ou si **une irritation suintante (qui coule) apparaît**, parlez-en à l'équipe de soins.

Les technologues pourront vous donner des conseils et au besoin, le médecin pourra prescrire des produits adéquats. Tout devrait rentrer dans l'ordre rapidement.

Quels sont les autres effets secondaires possibles?

Les autres effets secondaires possibles sont très variables selon la région traitée.

Votre radio-oncologue prendra le temps de vous expliquer les effets secondaires possibles pendant et après les traitements qui s'appliquent à votre situation. N'hésitez pas à poser des questions.

La majorité des effets secondaires sont temporaires. Il est fréquent qu'ils n'apparaissent qu'une dizaine de jours après le début des traitements,

Les plus fréquents sont :

- Enflure, lourdeur et sensation de picotement ou d'élançement dans le sein.
 - Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol) ou de l'ibuprofène (Advil) si vous êtes très incommodée. Parlez au radio-oncologue si cela persiste.
- Légers maux de gorge si des traitements sont donnés au niveau des ganglions situés au-dessus de la clavicule.

Est-ce que les effets secondaires s'arrêtent tout de suite après le dernier traitement?

Non. Les effets du traitement **peuvent se poursuivre ou parfois augmenter pendant 2 ou 3 semaines**. Ils diminueront par la suite.

Il est important de continuer toutes les précautions de soins de la peau pendant cette période.

- Vous pouvez utiliser une crème hydratante sans parfum.
- S'il y a lieu, continuer d'appliquer la crème prescrite par le radio-oncologue.
- **Après la radiothérapie**, vous devrez faire attention à ne pas exposer la région traitée au soleil au point de risquer des coups de soleil.

Il n'est bien sûr pas interdit de sortir, mais l'utilisation régulière d'une crème solaire de qualité est fortement recommandée, surtout dans l'année qui suit le traitement.

Est-ce que je perdrai mes cheveux ?

Si vous n'êtes pas traité sur la tête ou le cou, vous ne perdrez pas vos cheveux à cause de la radiothérapie. Il n'y a pas d'effets secondaires de la radiothérapie en dehors de la zone traitée.

Est-ce que je serai fatiguée?

Ce ne sont pas tant les séances de radiothérapie en elles-mêmes qui fatiguent que le contexte :

- L'annonce de la maladie peut être difficile au niveau psychologique.
- Les symptômes (qui comprennent la fatigue);
- La route à faire aller-retour et la recherche d'un stationnement quotidien.
- Une alimentation inadéquate.

Conseils :

- Continuez vos activités habituelles, mais arrêtez-vous quand vous vous sentez fatigué. Écoutez votre corps.
- Des activités physiques légères comme la marche sont bénéfiques et peuvent vous aider à combattre la fatigue.

J'ai mal...

Parlez-en à votre médecin pour que la douleur puisse être contrôlée. **Ce n'est pas un symptôme qu'il faut endurer en silence et il y a des solutions.**

Est-ce que je pourrai travailler?

Il est possible de travailler pendant la radiothérapie. Cela sera abordé avec votre médecin et des horaires de traitements aménagés pourront vous être proposés (tôt le matin en fin d'après-midi) si des places sont disponibles.

Si vous n'êtes pas en état de travailler, le médecin sera en mesure de prescrire un arrêt de travail.

Est-ce que je pourrai conduire ?

Cela dépend de votre état de santé. Dans la plupart des cas ce sera possible.

Votre médecin pourra vous le déconseiller en cas de grande faiblesse, de traitements ou de médicaments qui peuvent vous rendre somnolent ou qui diminuent la vigilance, par exemple. **Il relève de votre responsabilité de respecter ses consignes.**

Vous pourrez avoir de l'aide si vous ne pouvez pas conduire :

- Réseau personnel : famille, ami
- Bénévoles conducteurs et associations (moyennant contribution).

Organismes offrant du transport :

Saguenay

Cancer Saguenay..... (418) 699-0009

Chicoutimi

Centre d'Action Bénévole..... (418) 543-6639

La Baie

Centre du bénévolat Soif de vivre..... (418) 544-9235

Jonquière

Centre communautaire des Aîné(e)s de Jonquière
..... (418) 548-6444

Et si j'habite très loin de l'hôpital ?

Un hébergement à l'hôtellerie de l'hôpital peut vous être offert pour un prix modique, comprenant les repas. La demande est faite à la première rencontre médicale. Demandez la brochure pour plus de détails.

Un tarif spécial est disponible pour le stationnement à la semaine.

Est-ce que je peux choisir mes heures de traitement?

Vous pouvez exprimer une préférence pour les heures de rendez-vous et nous ferons tout notre possible pour vous accommoder. Cependant, les disponibilités des plages horaires sont parfois réduites et il pourrait être impossible de répondre à votre demande.

Les rendez-vous sont donnés chaque jour, pour le lendemain.

Téléphonez au 418-541-1000, poste 2908 **au moins 2 jours à l'avance** si vous avez besoin de coordonner votre rendez-vous de traitement avec vos autres obligations.

Est-ce que je dois changer mon alimentation?

Une alimentation équilibrée est d'une grande importance pendant les traitements de radiothérapie. Le corps a besoin d'une alimentation équilibrée et suffisante pour reprendre des forces, réparer les cellules et maintenir son poids. Dans la plupart des cas, nous recommandons de ne pas modifier vos habitudes alimentaires.

Surtout, n'essayez pas de perdre du poids avant ou pendant les traitements.

Il n'existe pas de régime, de supplément de vitamines ou de produit naturel miracle. Aucune donnée scientifique ne permet de conclure que ceux-ci pourraient vous aider à guérir du cancer. Certains pourraient même vous nuire.

Il est donc déconseillé de décider par vous-même, sans avis médical, de prendre des suppléments de vitamines, des produits naturels ou de débiter un régime spécial.

Si la maladie, les effets secondaires ou toute autre raison vous empêchent de manger adéquatement, aviser l'équipe de soins. Vous pourriez recevoir l'aide d'une nutritionniste.

Et si je n'ai pas d'appétit?

Les conseils suivants peuvent vous être utiles :

- Mangez lorsque vous avez faim, même en dehors des heures de repas.
- Mangez fréquemment de petits repas, faciles à digérer.
- Variez votre alimentation.
- Profitez des jours où vous vous sentez plus en appétit pour rattraper le poids perdu.
- Profitez des moments où vous vous sentez bien pour préparer à l'avance des repas complets et faciles à congeler.

Si vous êtes incapable de préparer vos repas, informez-vous de l'existence d'un service de **popote roulante** dans votre région auprès de votre infirmier(ère) pivot, votre CLSC ou encore le site Internet du regroupement des Popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles : <http://prasab.org>

Je fume... Je veux arrêter

Il est très fortement recommandé de cesser définitivement de fumer

Parlez-en avec votre médecin qui peut vous prescrire des aides médicamenteuses au sevrage (substituts de nicotine par exemple).

- Centre d'Abandon du Tabagisme 418-543-2221 poste 3939
- Aide par téléphone : 1 866 JARRETE (527 7383)
- www.quebecsanstabac.ca

Alcool et cancer

Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé sont de **maximum**:

- 2 consommations par jour pour une femme
- 3 consommations par jour pour un homme
- Au plus 4 consommations par occasion

Et on ne boit pas tous les jours!

Une consommation équivaut à :

- Une petite bière
- Entre 115ml et 150ml (4-5 onces) de vin
- Environ 45ml (1½ once) de spiritueux

Si vous souhaitez réduire ou cesser votre consommation d'alcool, de l'aide existe. Référez-vous à votre équipe de soins.

Je me sens déprimé. Je suis stressée, en colère....

Je ne sais plus comment réagir...

Ces attitudes sont prévisibles et naturelles. Il est important que votre famille, vos amis et vous-même soyez conscients que votre comportement peut être différent pendant les traitements.

Ne soyez pas gênée, la situation est compliquée, ce sont des réactions qui peuvent être normales dans le contexte.

Ne restez pas seule! Une aide peut vous être apportée.

Parlez à quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise (parent, ami, médecin, technologue, infirmière pivot, psychologue, aumônier). Le fait de mettre des mots sur vos émotions vous aidera à y voir plus clair.

Pour obtenir des services professionnels, parlez-en à l'équipe de soins, à votre médecin, pour obtenir une référence.

Une **psychologue** travaille conjointement avec le service de radio-oncologie.

Une **travailleuse sociale** peut vous aider à organiser des services à domicile, à gérer une situation familiale difficile ou vous accompagner dans les démarches administratives.

Sexualité et cancer

Votre médecin pourra vous aider à gérer certains symptômes. Il faut lui en parler, tout simplement, à la consultation. Il s'agit d'une question médicale relative à la qualité de vie.

Sport et cancer

Il est recommandé, lorsque cela est physiquement possible, d'avoir une activité physique régulière. L'Organisation mondiale de la santé a donné des recommandations spécifiques par groupes d'âge de l'ordre de 150 minutes d'activité modérée, par semaine, au minimum.

Faire plusieurs séances d'au moins 10 minutes permet d'atteindre plus facilement cet objectif.

Exemples d'activités modérées :

La marche d'un bon pas, la danse, le jardinage, le vélo, faire son ménage

Consultez le site internet de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) :

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/

Quel est le rôle de l'équipe de soins palliatifs (soins de support)

Les organismes de soins palliatifs n'ont pas pour seul rôle d'aider les patients à la toute fin de leur vie.

Ils sont les partenaires des médecins oncologues pour le maintien d'une bonne qualité de vie tout au long d'une maladie cancéreuse et de ses traitements, par exemple pour la gestion des symptômes, des effets secondaires.

Le déroulement des traitements peut être facilité grâce à leur intervention.

Renseignements généraux

LOCALISATION DU SERVICE

Le service de radio-oncologie est situé dans l'aile B du CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean, Hôpital de Chicoutimi.

Vous pouvez y accéder par l'entrée principale de l'hôpital. Prenez l'ascenseur jusqu'au **1^{er} étage**, tournez à droite en sortant de l'ascenseur et **dirigez-vous vers la radiologie**.

Après avoir traversé les portes coulissantes de la radiologie, tournez à gauche, la réception du département de radio-oncologie est tout près.

STATIONNEMENT :

Les deux premières heures sont gratuites.

VIDÉOS INFORMATIFS

Consultez le site internet du CIUSSS au
<https://santesaglac.gouv.qc.ca/soins-et-services/cancerologie/>

Vous y trouverez les vidéos:

Comment bien se préparer - Radio-oncologie – Chicoutimi

<https://www.youtube.com/watch?v=G-rPvX4NgYI>

Comment se rendre à l'hôtellerie - Chicoutimi

<https://www.youtube.com/watch?v=d82J0Eq2Xg>

Traitement délivré en respiration retenue

https://youtu.be/s_U8xiA070E

COLLABORATION

Dre Pauline Jardel
Brigitte Paradis t.r.o

CONCEPTION

Service de Radio-oncologie

L'usage du féminin dans ce document a pour unique
but d'alléger le texte.

Ressources

SERVICE DE RADIO-ONCOLOGIE

CSSS de Chicoutimi
305, rue Saint-Vallier,
Chicoutimi, QC G7H 5H6.....(418) 541-1032

INFIRMIÈRE-PIVOT EN ONCOLOGIE (Chicoutimi)

Personne ressource pour les soins et services
..... (418) 541-1000, poste 3565

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Personnes atteintes de cancer et leurs proches partout
au pays.

*Information et référence, aide financière, soutien,
écoute téléphonique, etc.*

Bureau régional :

930, rue Jacques-Cartier Est, Local B-210,
Chicoutimi, QC, G7H 7K9..... 1 888-939-3333

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

Personnes atteintes de cancer et leurs proches partout
au Québec

Information et référence

Ligne Info-Cancer..... 1 800-363-0063

CANCER SAGUENAY

Pour les personnes atteintes du cancer et leurs
proches.

Transport, soutien, écoute téléphonique, etc.

Secteur Saguenay.

1845 rue Deschênes,
Jonquière, QC G7S 4T8..... (418) 699-0009

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE SERVICES À DOMICILE DU ROYAUME DU SAGUENAY (CSSDRS)

Services à domicile (entretien ménager, préparation de repas, etc.)

1200 boulevard Saguenay Ouest,
Chicoutimi, QC G7J 1A6.....(418) 547-5907

POPOTE ROULANTE

Livraison de repas chauds à domicile

Popote Express Chicoutimi..... (418) 690-1819

Les Aînée-s de Jonquière..... (418) 548-6444 #223

Popote Mobile de la Baie..... (418) 544-6868

PALLI-AIDE

Accompagnement des personnes en phase palliative et leurs proches. (Accompagnement, centre de jour, etc.)

Secteur Saguenay.

110 rue Racine E,

Chicoutimi, QC G7H 1R2.....(418) 690-0478

SOLI-CAN

Pour les personnes atteintes du cancer ou en phase avancée d'une maladie incurable, ainsi que leurs proches.

Répit, accompagnement à domicile, etc.

Secteur Lac-Saint-Jean-Est.

1540, boulevard Auger Ouest,

Alma, QC, G8C 1H8..... (418) 662-8306

MAISON DE SOINS PALLIATIFS DU SAGUENAY

1845, rue Deschênes,

Saguenay, QC, G7S 4T8..... (418) 696-1176

Personnes à contacter au besoin

Si vous avez des questions sur la radiothérapie ou si vous vivez des inquiétudes par rapport aux traitements, parlez-en à vos technologues ou :

- ◆ du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h :
 - Téléphonnez au **541-1000, poste 2908**.
- ◆ la fin de semaine et les jours fériés:
 - Communiquez 24 heures sur 24 avec le service **INFO-SANTÉ** au numéro **811**.

Durant le mois suivant la fin des traitements,

- Téléphonnez au **(418) 541-1000, poste 2908**, si les effets secondaires suivants **ressentis au niveau de la région traitée s'aggravent** :
 - rougeur;
 - sensibilité accrue;
 - apparition d'une zone suintante (qui coule).

◆ Plus d'un mois après la fin des traitements :

Communiquez avec votre infirmière pivot au
541-1000, poste 3565

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean**

Québec 