

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

ORL

Hôpital de Chicoutimi

Version 1 : Avril 1994

Version 14 : Juin 2021

bp

BROCHURE ONCO-20

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 brûlé(e) par les rayons...Est-ce vrai?	8
Quels sont les autres effets secondaires possibles? .	9
Est-ce que je perdrai mes cheveux ?	11
Est-ce que je serai fatigué?	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 stressé(e), en colère....	18
.....	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, seuls 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 épargnant 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 sept 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.

Cet examen a lieu au département de radio-oncologie et dure environ 1 heure.

Un masque d'immobilisation permettant de reproduire la position exacte requise pour le traitement est fabriqué sur mesure. Le masque vous évite aussi d'avoir des marques de repérage dessinées sur le visage. Si vous êtes claustrophobe, avisez les technologues. Elles sauront vous rassurer.

Ne pas couper les cheveux ou la barbe après la fabrication du masque. Cela pourrait réduire l'efficacité de l'immobilisation.

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.

Une injection intraveineuse d'un produit de contraste peut être nécessaire pour améliorer la qualité de l'image radiologique.

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 rediscutés 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 la cabine de déshabillage, retirez vos vêtements (tout le haut) et vos bijoux. Enfilez une jaquette pour préserver votre intimité.

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 tracés sur le masque d'immobilisation et des tatouages 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.

Des images radiologiques sont alors être 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 vous 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 fois par semaine, pendant toute la durée du traitement. Le technologue prend le rendez-vous.

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 médicamentés.

Vous pouvez demander à votre pharmacien de vous préparer cette liste.

- 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 brûlé(e) 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 :

- Choisir des vêtements doux, qui ne serrent pas, de préférence en coton.
- Lavez-vous tous les jours : privilégier 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.
- 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 chapeau. Les crèmes solaires sont trop irritantes pour la peau en cours de traitement.
- Demandez l'accord des technologues ou de votre radio-oncologue avant d'appliquer crème, lotion ou poudre sur les régions traitées.
- Utilisez un rasoir électrique pour raser la barbe.
- 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.

Poursuivre ces recommandations pendant 2 à 3 semaines après la fin des traitements

- **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 et d'un chapeau sont fortement recommandés, surtout dans l'année qui suit le traitement.

Quels sont les autres effets secondaires possibles?

Votre radio-oncologue prendra le temps de vous expliquer les effets secondaires 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,

Voici les effets secondaires possibles ainsi que les recommandations pour gérer ces symptômes :

- Changements de la voix
 - Ne pas forcer votre voix et éviter les endroits où il y a de la fumée.
- Irritation à l'intérieur de la bouche;
 - Une bonne hygiène buccale quotidienne est encore la meilleure prévention.
 - Ne pas fumer et ne pas consommer de boissons alcoolisées.
 - Évitez les pastilles fortes et les rince-bouche commerciaux contenant de l'alcool.
 - Évitez les aliments pouvant créer de l'irritation : trop chauds, trop épicés (sauces piquantes...), trop acides (vinaigrettes, sauce tomate, oranges...)
 - Limitez le port des prothèses dentaires qui sont irritantes.
 - Se gargariser 10 à 12 fois par jour avec

Gargarisme

- 1 litre d'eau tiède;
- 1 c. à thé de soda (bicarbonate de soude);
- 1 c. à thé de sel. (Optionnel)

- Bouche sèche (salive plus rare);
 - Favorisez les aliments faciles à mâcher et de texture humide ou avec une sauce.
 - Toujours avoir une bouteille d'eau et prendre de petites gorgées pour soulager.
 - Installez un humidificateur dans la chambre à coucher.
- Difficulté à avaler;
 - Multipliez les petits repas dans la journée, les collations énergétiques.
 - Suivez bien les prescriptions du médecin si des antidouleurs vous ont été donnés.
- Changement de goût des aliments;
 - Mangez avec des ustensiles de plastique
- Perte de poids.
 - Suivez les conseils de la nutritionniste.

Est-ce que je perdrai mes cheveux ?

Puisque vous êtes traité sur le cou, une partie des cheveux de la nuque pourraient tomber. Ils tomberont après la fin des traitements. Vous pourriez aussi perdre de la barbe.

Dans la plupart des cas ils repousseront mais selon la dose de radiothérapie reçue, il pourrait y avoir des pertes permanentes.

Il n'y a pas d'effets secondaires de la radiothérapie en dehors de la zone traitée.

Est-ce que je serai fatigué?

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

- L'annonce de la maladie qui peut être difficile au niveau psychologique.
- Les symptômes de la maladie (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 ou 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 bonne alimentation 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, sauf pour gérer les effets secondaires.

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

Dans le cadre des cancers ORL, votre poids est scrupuleusement surveillé car la perte de poids importante est un facteur de risque de complications des traitements et de retard à la récupération.

En général, vous êtes d'emblée dirigé vers un **nutritionniste avant le début des traitements.**

Faites-lui confiance, ses conseils et consignes alimentaires sont d'une très grande importance pour la bonne marche du traitement.

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.

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.

Certains cancers de la bouche et de la gorge sont plus fréquents chez les personnes qui consomment de l'alcool de façon chronique. Dans ce cas, un **sevrage complet et définitif en alcool est nécessaire.**

De plus, à cause des effets secondaires à l'intérieur de la bouche causés par les traitements de radiothérapie, il est **fortement conseillé de cesser toute prise d'alcool pendant et après les traitements** pour ne pas augmenter l'irritation de la bouche et les autres effets secondaires de la radiothérapie.

De l'aide existe. Référez-vous à votre équipe de soins.

Je me sens déprimé. Je suis stressé(e), 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 gêné(e), la situation est compliquée, ce sont des réactions qui peuvent être normales dans le contexte.

Ne restez pas seul(e) ! Une aide peut vous être apportée.

Parlez à quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise (parent, ami, médecin, technologue, infirmier(ère) 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 soin, 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'âges 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 modérée :

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 St-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>

COLLABORATION

Dr Pauline Jardel
Brigitte Paradis t.r.o

CONCEPTION

Département de Radio-oncologie

Ressources

SERVICE DE RADIO-ONCOLOGIE

CSSS de Chicoutimi

305, rue St-Vallier,

Chicoutimi, QC G7H 5H6.....(418) 541-1032

INFIRMIÈRE–PIVOT EN ONCOLOGIE (Chicoutimi)

Personne ressource pour les soins et services

..... (418) 541-1000, poste 3396

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** ::
 - difficulté à avaler
 - irritation, sensation de brûlure
 - sécrétions contenant du sang
 - picotements;
 - toux
 - perte de poids

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

Québec 