



SOULAGER CERTAINS
EFFETS INDÉSIRABLES

LIÉS AUX TRAITEMENTS
DU CANCER

Votre pharmacien,
votre soutien au quotidien
www.mypharmactiv.fr

En partenariat avec


BIOGARAN

LE SAVIEZ-VOUS ?

3,8 MILLIONS

de français vivent ou ont eu
à vivre avec un cancer en 2018
en France. ⁽¹⁾



382 000 est le nombre
de nouveaux cas de cancers
en 2018 en France. ⁽¹⁾



44 % des malades estiment
que leur qualité de vie reste
dégradée 5 ans après le
diagnostic d'un cancer. ⁽¹⁾



40 % des cancers sont
liés à des facteurs de risque
évitables. ⁽¹⁾

TRAITEMENT DU CANCER ET SES EFFETS SECONDAIRES

Comme tout médicament, les traitements contre le cancer peuvent avoir des effets indésirables. Leur apparition et leur intensité peuvent être variables selon les patients, le type de traitement, les doses administrées.

**LA SURVENUE OU NON D'EFFETS SECONDAIRES
N'A AUCUN LIEN AVEC L'EFFICACITÉ DU TRAITEMENT. ⁽²⁾**

Ne ressentir aucun effet secondaire ne signifie pas que le traitement ne fonctionne pas et, à l'inverse ressentir de nombreux effets secondaires ne signifie pas qu'il est particulièrement actif.

Les effets indésirables les plus fréquemment rencontrés lors des traitements contre le cancer peuvent être : la fatigue, la perte des cheveux, les nausées et les vomissements, la diarrhée, l'altération de l'image de soi... ⁽²⁾



La douleur

Il existe de nombreuses possibilités pour soulager la douleur, notamment par des **médicaments** ou par d'autres méthodes non médicales comme **la relaxation, la sophrologie, l'hypnose, la neurostimulation, la kinésithérapie...** Les traitements ont pour objectif l'amélioration de la qualité de vie en rendant la douleur plus supportable. ⁽³⁾



La fatigue

La fatigue fait partie des symptômes les plus fréquents du cancer. Elle est liée à plusieurs facteurs, notamment à la maladie, au traitement et à la tolérance de celui-ci. Elle peut être de nature physique et psychologique et entraîner des répercussions sur les activités quotidiennes ainsi que sur la qualité de vie. ⁽²⁾

QUELQUES CONSEILS⁽⁴⁾

Évitez de trop rester allongé

Plus vous vous reposez plus vous vous sentirez fatigué.

Pratiquez une activité physique

L'activité physique a souvent des bénéfices sur la gestion de la fatigue.

Adoptez une activité physique modérée et régulière permet notamment d'améliorer l'efficacité des traitements et contribue à l'atténuation des effets secondaires. De plus, maintenir une activité physique suffisante après le traitement réduit le risque de rechute mais aussi l'apparition d'un nouveau cancer.



La perte de cheveux

La chute des cheveux est un effet indésirable fréquent observé.

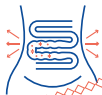
Elle débute généralement quelques semaines après la première cure de chimiothérapie. Elle peut être difficile à supporter puisqu'il s'agit d'un signe visible de la maladie. Néanmoins, cet effet est réversible puisque les cheveux repoussent quelques semaines après la fin des traitements à raison d'un centimètre par mois environ. ⁽⁶⁾

QUELQUES CONSEILS⁽⁶⁾



- Si vous avez les cheveux longs, vous pouvez les couper de façon à avoir une coiffure courte.
- Lors du traitement, plusieurs solutions sont envisageables pour couvrir votre tête, comme le port de foulard, chapeaux, turbans, perruques...

Si vous optez pour une perruque, sachez qu'il en existe aujourd'hui des modèles très variés avec une coiffure le plus proche possible à la vôtre.



La diarrhée

La chimiothérapie peut engendrer la diarrhée. Un traitement préventif pourra alors vous être prescrit par votre médecin ou proposé par votre pharmacien.⁽⁷⁾

QUELQUES CONSEILS⁽²⁾

- Privilégiez des repas pauvres en fibres (riz, pâtes, pommes de terre, fromage à pâte cuite, biscottes, carottes, ...).
- Évitez les boissons glacées, le café, les produits laitiers, les légumes crus, les céréales et le pain complet.
- En cas de diarrhées, buvez au moins 2 litres de liquides (eau, thé, tisane, bouillon de légumes, eau de riz, jus de carottes, sodas à température ambiante) pour éviter la déshydratation.

En cas de diarrhées persistantes ou accompagnées de fièvre ou de vomissements, parlez-en immédiatement à votre médecin.



Les nausées et les vomissements⁽²⁾

Il s'agit de l'effet indésirable le plus appréhendé par les patients. Les nausées peuvent apparaître le soir ou le lendemain de la chimiothérapie et peuvent durer jusqu'à 3 jours. Elles ne sont pas systématiquement accompagnées de vomissements. Des antiémétiques sont généralement prescrits avant ou pendant la cure afin de prévenir contre les nausées et vomissements.

QUELQUES CONSEILS

- Évitez les aliments trop odorants qui vont avoir tendance à favoriser les nausées.
- Privilégiez les aliments tièdes ou froids, moins odorants que les aliments chauds.
- Prenez des repas légers et mangez lentement pour faciliter la digestion.
- Buvez des boissons gazeuses fraîches, comme le cola : elles aident parfois à diminuer les nausées.
- Supprimez le tabac.
- En cas de mauvais goût dans la bouche, sucez des bonbons mentholés, détournez votre attention en regardant la télévision, en écoutant de la musique ou en lisant.

Si vous avez des vomissements, rincez-vous la bouche à l'eau froide et attendez 1 à 2 heures avant de manger⁽⁷⁾.





La santé mentale⁽⁸⁾

Le cancer affecte autant notre corps que notre esprit.

Si le cancer est une maladie « physique », il affecte aussi bien le corps que l'esprit.

La maladie bouleverse notre quotidien et nous extirpe de notre zone de confort. L'incertitude dans laquelle nous plongeons éveille des émotions violentes qui, lorsqu'elles s'installent durablement, alimentent une souffrance psychologique qui perturbe la vie quotidienne, complique les traitements et affecte la relation avec nos proches.

Cette souffrance psychologique, entraîne de nombreuses conséquences :

- ↳ Elle impacte la vie familiale, sociale ou professionnelle.
- ↳ Elle perturbe également le bon suivi des soins médicaux et peut amplifier les effets indésirables des traitements.
- ↳ Elle entraîne des difficultés dans la compréhension des informations et la communication avec les équipes soignantes.

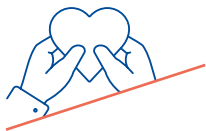
Les émotions jouent un rôle déterminant au quotidien. Elles nous permettent de nous adapter aux situations que nous rencontrons. En nous aidant à prendre conscience de ce que l'on vit, elles nous incitent à modifier notre comportement pour nous aider à y faire face.



QUELQUES CONSEILS

- ↳ Parlez-en avec votre entourage, votre partenaire, votre famille, qui peuvent parfois être aussi désespérés que vous. Partager ses émotions permet souvent de mieux les supporter.
- ↳ Discutez-en avec l'équipe soignante : médecins, kinésithérapeute, infirmiers, pharmaciens, et tous les professionnels qui vous accompagnent au quotidien.
- ↳ Participer à un groupe de parole dans lequel vous pourrez échanger, rencontrer des personnes confrontées aux mêmes problèmes ou aux mêmes inquiétudes. Ces groupes peuvent vous aider à vous exprimer, notamment sur des sujets que vous n'évoquez pas forcément avec votre entourage.
- ↳ Rapprochez-vous d'associations, qui proposent soutien et activités adaptées.





La baisse de désir ⁽⁹⁾

Le cancer et ses traitements impactent l'état physique, psychologique du patient et peuvent notamment affecter sa vie intime et sa sexualité.

En effet, une baisse du désir, générée par la fatigue physique et psychologique pendant les traitements, est normale et généralement temporaire.

Parlez-en sans tabou !

Évoquer sa sexualité n'est pas toujours facile. Néanmoins, il est important d'en parler à un professionnel (urologue, gynécologue, sexologue, psychologue) afin qu'il vous oriente vers une solution adaptée à votre cas.



Notes

Sources :

- 1-<https://www.e-cancer.fr/Presse/Dossiers-et-communiqués-de-presse/C'est-maintenant-que-se-décide-la-stratégie-de-lutte-contre-les-cancers-des-10-prochaines-années-l-Institut-national-du-cancer-vous-invite-a-prendre-la-parole> Consulté le 14/03/2022
- 2-INCa. Guide Comprendre la chimiothérapie. 2011. Chapitre 6 : Les effets secondaires d'une chimiothérapie, pages 43, 44, 45, 46, 47, 58. Consulté le 14/03/2022
- 3-<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Soulager-la-douleur> Consulté le 14/04/2022
- 4-<https://www.cancer.be/aide-aux-patients/lactivite-physique-pendant-et-apres-un-cancer/les-avantages-de-lactivite-physique> Consulté le 14/04/2022
- 5-<https://www.cancer.be/le-cancer/effets-secondaires/fatigue> Consulté le 14/03/2022
- 6-Collection Guides d'information CANCER INFO « Traitements du cancer et chute des cheveux », Avril 2009. Consulté le 14/03/2022
- 7-<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Nausees-vomissements-diarrhees-et-problemes-de-bouche/Nausees-vomissements-diarrhees> Consulté le 14/03/2022
- 8-<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/S-informer-et-etre-ecoute> Consulté le 14/03/2022
- 9-<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Sexualite-et-fertilite/Vie-intime-et-sexualite> Consulté le 14/03/2022

Avertissements : Ce dépliant a été relu et validé par un comité composé de pharmaciens. La société Pharmactix Distribution et son laboratoire partenaire ne sauraient être tenus responsables des conséquences dommageables d'une information incomplète, erronée, obsolète ou non intégrée dans ce guide, ou d'une mauvaise compréhension de l'information donnée. Ce dépliant n'a pas vocation à remplacer les conseils de professionnels. Pour plus d'informations, consultez votre médecin ou votre spécialiste.

Restons en contact !

Pharmactiv 

2, rue Galien 93587 Saint-Ouen Cedex

Tél. : 01 49 18 73 20

www.mypharmactiv.fr - contact@pharmactiv.com

