



Guide du traitement de radiothérapie de la tête et du cou

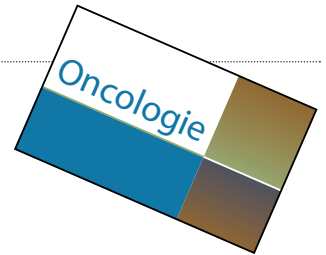
Vous trouverez ci-après des informations qui vous permettront de mieux comprendre ce qui se passera pendant votre traitement et sur les façons de gérer les effets secondaires que vous pourrez ressentir. Si vous avez des questions, vous pouvez les poser à un membre de l'équipe de traitement (le médecin, l'infirmière, le technologue et la nutritionniste).

Introduction

Les effets secondaires de la radiothérapie varient d'une personne à l'autre. Les effets secondaires dépendent de plusieurs facteurs comme la région du corps qui est traitée, le type de radiation utilisé, la quantité de radiation reçue, si vous recevez une chimiothérapie en même temps et de votre état de santé général.

Le passeport d'oncologie

C'est votre carnet pour noter des informations et faire un suivi de votre diagnostic, de votre traitement, des symptômes possibles et des ressources disponibles. Veuillez l'apporter tous les jours.



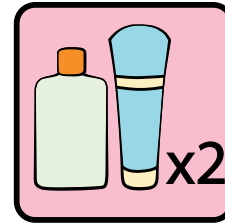
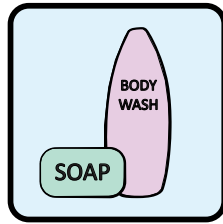
Préparation pour le traitement

- Le technologue pourrait tracer des marques avec de l'encre sur votre peau pour vos traitements.
- Le technologue ajustera le masque spécialement moulé pour votre visage. Le but de ce masque est de garder votre tête dans une position stable.

Est-ce que la radiothérapie aura des effets sur ma peau ?

- Quand la radiation est administrée, elle traverse votre peau pour atteindre la région à traiter. Les personnes qui reçoivent de la radiothérapie doivent s'attendre à avoir des problèmes de peau. La peau peut devenir sèche, rouge ou plus foncée. La peau peut piquer. Parfois, des ampoules se forment ou la peau pèle.
- Si vous remarquez que votre peau est sèche, sensible, rouge qu'elle picote ou si les changements de votre peau vous gênent, parlez-en au technologue.
- Selon la dose de radiation administrée, vous ne perdrez pas vos cheveux, sauf dans la région où les radiations sont données.

Comment dois-je prendre soin de ma peau pendant le traitement ?



- Prenez des douches ou des bains rapides.
- Faites mousser le savon dans vos mains et appliquez-le délicatement sur votre peau.
- Lavez votre peau doucement à l'eau tiède avec un savon doux non parfumé comme Ivory® ou Dove®.
- Rincez bien votre peau et séchez-la avec une serviette douce.
- Appliquez une lotion non parfumée telle que Lubriderm®, Aveeno® ou Lipikar® deux fois par jour.
- Ne mettez pas de crème ou de lotion sur la peau au moins 4 heures avant le traitement, même si le médecin l'a prescrit.
- Si vous avez des lésions de la peau, arrêtez l'utilisation de lotion. Si nécessaire, le médecin vous prescrira une autre crème.
- Mettez de la Vaseline®, de la crème Ceralip® ou un baume à lèvres pour garder vos lèvres humides.
- Mettez des compresses fraîches pendant 10 à 15 minutes, 4 fois par jour, pour soulager les démangeaisons ou les sensations de brûlure.
- Choisissez des vêtements faits de tissus doux et portez des fibres naturelles comme le coton.
- Protégez la région traitée du soleil, du froid et du vent en hiver.
- Portez un chapeau à large bord ou un foulard quand vous êtes au soleil.
- Continuez à protéger votre peau même quand le traitement est terminé, et mettez un écran solaire FPS 30 ou davantage quand vous êtes à l'extérieur.



Que dois-je éviter de faire à ma peau ?

- Ne pas effacer les marques sur la peau en me lavant.
- Ne pas frotter, exfolier ou gratter la peau.
- Ne pas raser la région traitée. Si vous devez vous raser, utilisez un rasoir électrique tous les 2 jours.
- Ne pas mettre de lotion après-rasage, de parfum ou de maquillage sur la région traitée.
- Ne pas mettre de pansement adhésif sur la région traitée.
- Ne pas mettre de sac de glace, de coussin chauffant ou un contenant d'eau chaude sur la région traitée.
- Éviter de porter des vêtements serrés ou moulants.
- Éviter d'exposer la région traitée au soleil. Gardez cette région de la peau couverte si vous devez rester assis ou debout au soleil.

Quoi d'autre dois-je éviter ?

1. Fumer

- Nous recommandons à tous nos patients d'arrêter de fumer. La fumée peut aggraver l'irritation de votre gorge et de votre bouche pendant le traitement et peut augmenter les risques de réapparition de la maladie.
- Il existe de l'aide pour vous arrêter de fumer. Vous pouvez demander de l'information à l'un des membres de votre équipe de traitement.

2. L'alcool

- Nous recommandons à tous nos patients de ne pas boire d'alcool pendant le traitement. L'alcool peut aggraver l'irritation de votre gorge et de votre bouche.
- Il existe de l'aide pour vous arrêter de boire. Vous pouvez demander de l'information à l'un des membres de votre équipe de traitement.

Prendre soin de ma bouche et de mes dents

- Si vous recevez un traitement à la tête et/ou au cou, vous devez prendre particulièrement soin de votre bouche, de vos dents et de vos gencives.
- Selon la région traitée, il faudra prévoir une consultation avec le dentiste de l'hôpital avant le début du traitement pour :
 - faire une évaluation de l'état de votre bouche et de vos dents.
 - faire un bon nettoyage.
 - faire les réparations des dents, si nécessaire. Si une dent risque de s'infecter, alors il faudra probablement extraire la dent.
- Vous aurez un rendez-vous avec le dentiste de l'hôpital une fois par semaine pendant toute la durée du traitement.

Quels seront les effets de la radiothérapie sur ma bouche et mes dents ?

Des douleurs dans la bouche

- Vous pouvez ressentir des douleurs et de la rougeur au niveau de la bouche, de la langue, de la gorge et des lèvres, surtout si vous recevez à la fois de la chimiothérapie et de la radiothérapie.

La sécheresse de la bouche

- Les radiations peuvent toucher ou endommager les glandes qui produisent la salive ou « le crachat ». La salive peut devenir plus épaisse et collante et la bouche peut devenir sèche.
- Avaler, manger et parler peuvent être plus difficiles quand la bouche est sèche. La sécheresse de la bouche peut être de courte durée, mais peut aussi durer longtemps.
- Vos lèvres peuvent aussi être douloureuses et gercées.

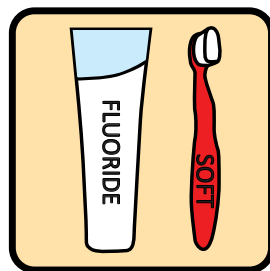
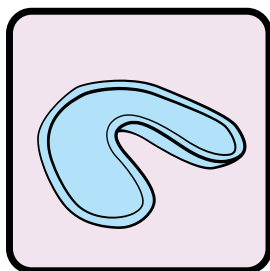
La carie dentaire

- Des soins dentaires insuffisants et une bouche sèche peuvent augmenter les risques de carie dentaire, de maladies des gencives et d'infections de la mâchoire.

Que dois-je faire quand le traitement de radiothérapie commence ?

1. Gardez votre bouche et vos dents propres

- Brossez vos dents avec une brosse à dents souple ou une brosse à dents pour enfants et un dentifrice fluoré en suivant les instructions de votre dentiste.
- Si vous recevez de la chimiothérapie, demandez à votre dentiste et à votre médecin si vous pouvez utiliser la soie dentaire.
- Utilisez des gels fluorés ou des gouttières (si prescrits par le dentiste).

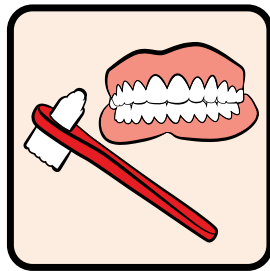


2. Évitez les rince-bouche en vente libre

- La plupart des rince-bouche du commerce contiennent de l'alcool et peuvent assécher votre bouche. Il ne faut pas les utiliser.

3. Gardez vos prothèses dentaires propres

- Brossez votre prothèse dentaire tous les jours avec une brosse et du dentifrice pour prothèse. Rincez-la bien.
- Retirez votre prothèse dentaire la nuit pendant que vous dormez.
- Évitez de porter votre prothèse dentaire si vos gencives sont douloureuses. Vos gencives pourront ainsi « se reposer » et guérir.
- Conservez votre prothèse dentaire dans un récipient propre avec une solution nettoyante pour prothèse. Changez la solution tous les jours pour empêcher que des germes ne se développent.
- Nettoyez votre bouche et vos gencives avec une éponge et une solution saline.

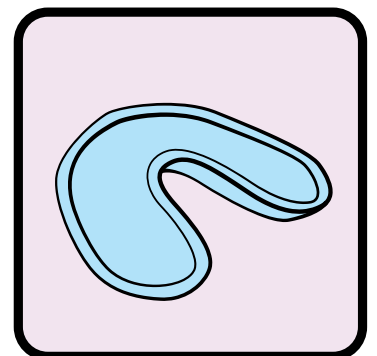


4. Utilisez la solution de rince-bouche 4 fois par jour pour rincer votre bouche

- Cette solution va humidifier et nettoyer votre bouche :
 - 1 tasse d'eau
 - ¼ de cuillère à thé de sel (éliminez le sel ou diminuez la quantité de sel si votre bouche « brûle »)
 - ½ de cuillère à thé de bicarbonate de soude
- Pour des douleurs à la gorge légères, rincez toutes les 2 à 3 heures. Ne pas avaler.
- Pour des douleurs à la gorge importantes, rincez toutes les 1 à 2 heures. Ne pas avaler.

5. Utilisez des gouttières de fluor (si prescrites)

- Tous les soirs, avant de vous coucher et pendant la durée du traitement et le reste de votre vie :
 - Mettez 6 à 10 gouttes de gel dans chaque gouttière.
 - Mettez la gouttière dans votre bouche (une à la fois) et laissez la gouttière en place pendant 10 minutes. Si c'est trop difficile, vous pouvez mettre une gouttière à la fois.
 - Après avoir retiré la gouttière, crachez le gel qui est resté dans votre bouche. Ne pas rincer votre bouche, ne pas boire et ne pas manger.
- Si l'utilisation des gouttières provoque une sensation de brûlure au niveau de vos gencives ou de votre bouche, parlez-en avec le dentiste ou l'infirmière pour faire des ajustements.
- Si vous n'arrivez pas à utiliser les gouttières de fluor, consultez votre hygiéniste dentaire et/ou votre infirmière en radio-oncologie.



6. Utilisez du « Magic Mouthwash » (si prescrit)

- Si vous développez des douleurs à la gorge pendant le traitement, votre médecin peut vous prescrire du « Magic Mouthwash ».
- Il s'agit d'un mélange de médicaments utilisé pour réduire la douleur et prévenir ou traiter les infections de la bouche qui apparaissent couramment au cours de ce traitement.
- Utilisez le « Magic Mouthwash » 4 fois par jour (1/2 heure avant les repas et avant le coucher) ou selon les directives.
- Gargarisez le « Magic Mouthwash » dans votre bouche et ensuite avalez-le lentement.
- Si vous n'arrivez pas à utiliser le « Magic Mouthwash », parlez-en avec le médecin ou l'infirmière.

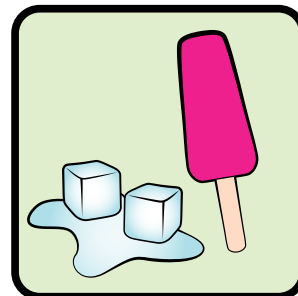
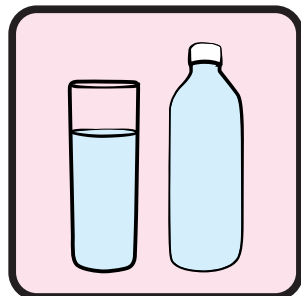


7. Les douleurs dans la bouche

- Si la douleur dans la bouche n'est pas contrôlée avec l'utilisation des rince-bouche ou du « Magic Mouthwash », le médecin pourra vous prescrire des médicaments pour contrôler la douleur.
- Il faut absolument parler à un membre de votre équipe de traitement si votre douleur n'est pas bien contrôlée.

8. La sécheresse de la bouche

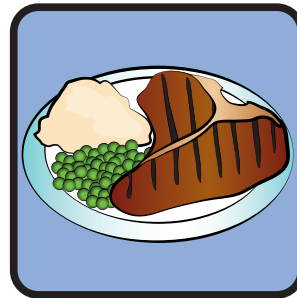
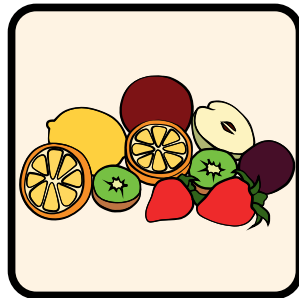
- Plusieurs produits pour traiter la sécheresse de la bouche sont disponibles en vente libre. Ils peuvent être utilisés pendant la durée du traitement.
- Essayez le Gel hydratant Oralbalance®, Moisture Spray®, MouthKote® ou Biotene®.
- Apportez une bouteille d'eau. Prendre des gorgées d'eau souvent peut vous aider.
- Sucez des glaçons ou des popsicles.



Quels sont les autres effets secondaires possibles ?

Des changements du goût

- Le traitement peut changer le goût des aliments, peut causer une perte de l'appétit ou des nausées.
- Mangez des repas équilibrés et sains pour améliorer et conserver votre énergie et vos forces.
- Mangez de plus petites quantités, mais mangez plus souvent.
- N'essayez pas de perdre du poids pendant le traitement, car l'alimentation est importante pour guérir.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à contrôler les nausées et les vomissements.
- Vous rencontrerez votre nutritionniste régulièrement pour bien adapter votre alimentation.



Est-ce que je me sentirai fatigué ?

- Être fatigué ou avoir une sensation de fatigue est un effet secondaire fréquent. Cela peut continuer plusieurs mois après la fin du traitement de radiothérapie.
- Si vous êtes fatigué, faites une sieste ou reposez-vous.
- Faites vos activités habituelles, mais arrêtez-vous quand vous vous sentez fatigué.
- Venez à vos rendez-vous avec un(e) ami(e) ou un membre de la famille. Il(Elle) sera votre soutien, vous accompagnera et vous assistera dans vos activités quotidiennes.
- Des activités physiques légères comme marcher sont bénéfiques et peuvent vous aider à combattre la fatigue.
- La fatigue est aussi fréquente chez les personnes déprimées ou qui ont des difficultés à faire face au traitement. Parlez-en à votre équipe de traitement.



Que puis-je faire si je n’y arrive pas ?

- Ressentir de l’anxiété, être déprimé ou en colère ou avoir des difficultés à faire face au traitement est normal. Chaque personne a une façon différente de gérer les situations difficiles. Prévenez votre équipe si vous éprouvez l’un de ces sentiments.
- Nous pouvons vous proposer des conseils grâce au Programme d’oncologie psychosocial.
- Nous pouvons aussi vous offrir de l’information et/ou vous diriger vers des organismes d’aide, comme Can Support du CUSM ou des groupes d’entraide communautaires.

Où puis-je trouver de l’information sur Internet ?

Toute l’information qui se trouve sur Internet n’est pas toujours exacte ou fiable. Si vous avez accès à Internet et si vous désirez plus d’informations sur votre cancer ou son traitement, nous vous recommandons de visiter ces sites :

www.fqc.qc.ca - Fondation québécoise du cancer

www.cancer.ca

www.cancer.net - American Society of Clinical Oncology (en anglais seulement)

www.cancer.gov - National Cancer Institute (en anglais seulement)



Que dois-je faire si je me sens très malade ou en cas d’urgence ?

Si vous ressentez des symptômes graves qui vous inquiètent, veuillez communiquer avec votre médecin ou votre infirmière

- Les jours de semaine : téléphone : 514-934-1934 ext. 43400.
- Pendant la fin de semaine : appelez la réception du MUHC – téléphone : 514-934-1934 et demandez le résident en radio-oncologie sur appel.
- Si vos symptômes sont particulièrement graves ou si vous n’arrivez pas à joindre le radio-oncologue, vous devez vous rendre à l’urgence de l’hôpital le plus proche et informer le médecin que vous suivez un traitement de radiothérapie.

IMPORTANT : VEUILLEZ LIRE

Ce document a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l’avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Ce matériel a été conçu par le groupe de travail du le Département de Radio-oncologie du CUSM. Nous remercions l’Office d’éducation des patients du CUSM de l’aide fournie tout au long de l’élaboration de ce guide, pour la rédaction, la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations. Nous remercions le Comité de l’Éducation des patients du CUSM pour sa participation à ce projet au niveau de la traduction et de l’édition.



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d’éducation des patients
Patient Education Office