

Centre régional intégré de cancérologie du CISSS de Chaudière-Appalaches (**CRIC**)



Radiothérapie du cancer du sein

Ce guide d'information a été conçu afin de vous renseigner sur :

- La préparation aux rendez-vous de planification et de traitements
- Le déroulement du rendez-vous de planification
- Le déroulement du rendez-vous de traitements
- Les effets secondaires possibles et les recommandations
- Les suivis après les traitements
- Les sources d'information complémentaire

La préparation aux rendez-vous de planification et de traitements

Lors de la remise des rendez-vous, assurez-vous d'avoir en main un papier et un crayon afin de bien noter les dates, les heures des rendez-vous ainsi que les recommandations.

- Pour faciliter la mobilité des bras, effectuez les exercices conseillés par le physiothérapeute. Le document Exercices à effectuer après une chirurgie mammaire de la Société canadienne du cancer est disponible : www.cancer.ca.
- Si vous prenez de la médication contre la douleur, assurez-vous de l'avoir en votre possession ou de l'avoir prise avant votre rendez-vous.

Le déroulement du rendez-vous de planification

Des technologues en radiothérapie vous accueilleront pour votre rendez-vous de planification et seront disponibles pour répondre à vos questions.

1. Positionnement:

- Vous serez couchée sur le dos, les deux bras relevés au-dessus de la tête;
- Votre confort est important. La position déterminée servira pour toute la durée de vos traitements. Des coussins personnalisés à votre anatomie peuvent être utilisés pour vous aider à maintenir la position déterminée.

2. Imagerie de planification:

- La tomodensitométrie (CT-Sim/TACO) sera faite dans la position requise ci-contre.

Important: Cet examen sert uniquement à planifier les traitements de radiothérapie et non pas à émettre un diagnostic. Les images obtenues par cet examen serviront à cibler l'endroit exact des traitements.

3. Points de tatouage:

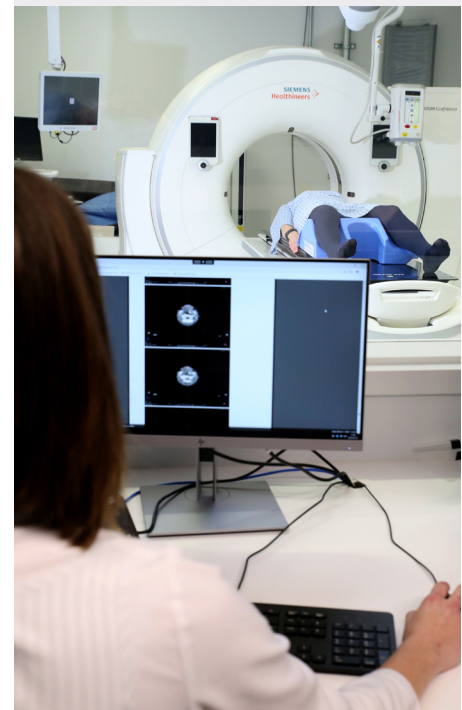
- Des points de tatouage seront faits et ils serviront de point de repère pendant les traitements. Ils sont plus petits que la pointe d'un crayon et sont effectués à des endroits discrets. Le fait qu'ils soient permanents augmente la précision du positionnement pendant les traitements et permet de vous laver librement.

■ Combien de temps dure mon rendez-vous de planification?

Prévoyez entre 1 et 2 heures pour la durée totale de votre rendez-vous.

■ Est-ce long avant de recevoir mon premier traitement?

Après le rendez-vous de planification, prévoyez un délai pouvant aller de trois à quatre semaines avant le début des traitements.



Le déroulement du rendez-vous de traitements

Les technologues en radiothérapie délivreront vos traitements. Dans la mesure du possible, ce sera la même équipe que vous côtoierez pendant toute la durée de vos traitements pouvant aller jusqu'à six semaines.

1. Positionnement :

- À l'aide des points de tatouage, vous serez installée sous l'appareil de traitement dans la position déterminée à l'étape de planification.

2. Image de vérification :

- Une image radiologique sera prise à l'aide de l'appareil de traitement afin de valider votre positionnement et de s'assurer que les traitements seront délivrés selon le plan prévu par votre radio-oncologue. Elle ne permet pas de donner de l'information sur votre pathologie.

3. Traitements :

- Cette étape est de très courte durée;
- Le bras de l'appareil de traitement se déplacera aux endroits déterminés dans votre plan de traitements.

Est-ce que je vais voir mon médecin pendant la période de traitements ?

Vous serez vue par votre radio-oncologue et/ou votre infirmière pivot en cours de traitements à une fréquence qui vous sera communiquée dès le début des traitements.

Entre-temps, vous pourrez parler de vos préoccupations à vos technologues ou tout autre intervenant du centre qui pourront vous renseigner ou vous orienter vers la bonne ressource.

■ Combien de temps dure mon rendez-vous de traitements ?

Prévoyez entre 15 et 30 minutes pour votre rendez-vous de traitements.

■ Est-ce que je vais ressentir de la douleur pendant les traitements ?

Non, vous ne ressentirez aucune douleur pendant les traitements. Par contre, quelques effets secondaires peuvent apparaître en cours de traitements.

■ Est-ce que je suis radioactive pendant la période de traitements ?

Non, vous pouvez côtoyer famille, amis, petits-enfants sans soucis.

■ Est-ce que je peux manquer ou annuler des traitements ?

Afin d'obtenir l'effet optimal des traitements de radiothérapie, il est recommandé de venir à tous les traitements. En cas d'empêchement majeur, appelez au numéro suivant : **418 830-7474, poste 3.**



Les effets secondaires possibles et les recommandations

Les effets secondaires possibles pendant les traitements

La radiothérapie peut occasionner des effets secondaires. Ces derniers sont d'intensité variable d'une personne à l'autre et augmentent habituellement de façon graduelle pendant la période de traitements. N'hésitez pas à demander conseil à votre équipe soignante lors de l'apparition des symptômes suivants :

- Rougeur, enflure, sensibilité et/ou chaleur au sein traité;
- Sécheresse, démangeaison, pigmentation et/ou picotements de la peau traitée;
- Fatigue.

Et rarement :

- Certaines zones de la peau du sein traité peuvent suinter, c'est-à-dire produire un liquide transparent comme une ampoule. Des soins de peau spécifiques vous seront alors offerts si cela survient.

Prenez soin de vous pendant vos traitements

Afin de calmer ou d'éviter l'aggravation des effets secondaires, voici quelques recommandations :

Soulagement de l'inconfort

- En cas d'inconfort ou si votre sein est sensible, prendre de l'acétaminophène (Tylenol, Atasol, etc.) si vous n'avez pas de contre-indications à en prendre;
- Appliquer des compresses fraîches (pas trop froides) au sein en cas de lourdeur, enflure et/ou sensibilité.

Alimentation

- Ne pas prendre de suppléments antioxydants ou de produits naturels sans en parler à votre médecin;
- S'alimenter selon le Guide alimentaire canadien;
- S'alimenter et s'hydrater suffisamment.

Soin de la peau pendant les traitements de radiothérapie

- Utilisez du savon et de la crème non parfumés, sauf si avis contraire de votre radio-oncologue.
- Utilisez un déodorant sans parfum ni aluminium. En cas de doute, référez-vous à votre équipe soignante.
- Si votre médecin vous prescrit une crème particulière, l'appliquer à la fréquence indiquée. Assurez-vous que la crème a bien pénétrée avant le traitement. Ne pas appliquer de crème 3 h avant le traitement.
- Il est fortement suggéré de protéger la zone traitée du froid, du chaud et du soleil. Le cas échéant, appliquez une protection solaire avec un FPS 30 au minimum.
- Prenez des bains ou des douches à l'eau tiède. Il est important de ne mettre aucune huile ou aucun bain moussant dans votre bain.
- Évitez de vous baigner dans des piscines/spas chlorés, brome, sel.
- Portez des vêtements amples et confortables.
- Ne vous rasez pas avec un rasoir manuel dans la zone traitée.

Bien-être

- Demeurer active autant que possible tout en vous reposant lors de moments de fatigue;
- Effectuer les exercices conseillés par le physiothérapeute afin de faciliter la mobilité des bras.

Contraception

Si vous êtes une femme non ménopausée ou préménopausée :

- Utilisez un moyen de contraception durant les traitements ainsi que jusqu'à six mois après la fin de la radiothérapie;
- N'utilisez pas de contraceptifs oraux ou de stérilet avec hormones.

Les effets secondaires possibles après les traitements

Les effets secondaires apparus pendant les traitements peuvent perdurer et même augmenter quelques semaines après la fin de la radiothérapie pour ensuite s'estomper graduellement. Nous vous conseillons de :

- Continuer d'appliquer les conseils mentionnés ci-dessus jusqu'à la résolution des effets secondaires.

La fatigue peut demeurer présente plusieurs semaines après la fin des traitements. Nous vous conseillons de :

- Reprendre vos activités graduellement et pratiquer une activité physique légère à modérée, au moins 30 minutes par jour, plusieurs fois par semaine.

Si les effets secondaires deviennent importants ou si vous avez des questionnements, joignez votre infirmière pivot qui sera en mesure de vous conseiller ou de vous orienter vers la ressource appropriée. En dehors des heures d'ouverture du CRIC, il est possible d'obtenir des conseils de professionnels de la santé 24h/24 en composant le 811. Si votre état de santé nécessite des soins urgents, présentez-vous à l'urgence la plus près de chez vous ou contactez le 911.



Effets secondaires possibles à long terme

Effets secondaires possibles

- Changement dans l'apparence du sein, celui-ci pouvant être plus ferme, plus petit ou plus gros qu'avant les traitements;
- Changement de la peau et/ou du mamelon avec un aspect plus bronzé (hyperpigmentation) ou plus pâle (hypopigmentation);
- Inconfort, douleur au sein et/ou à la paroi thoracique;
- Raideur de la paroi thoracique;
- Si les ganglions sont traités :
 - Augmentation du risque d'enflure du bras (lymphœdème);
 - Augmentation du risque de raideur de l'épaule.

Effets secondaires rares

- Fracture des côtes;
- Inflammation du poumon :
 - Peut survenir dans les six mois après la radiothérapie;
 - Peut se présenter avec de la toux, fièvre et/ou essoufflement;
 - Disparaît habituellement seule en quelques mois, mais nécessite parfois de la médication.
- Apparition de vaisseaux sanguins sur la peau;
- Blessure à un nerf du bras pouvant entraîner de la douleur, de la faiblesse et/ou des engourdissements;
- Si le sein gauche est traité :
 - Augmentation du risque de maladie cardiaque.

Effets secondaires très rares

- Cancer secondaire causé par la radiation.



Les suivis après les traitements

Les effets secondaires et les résultats des traitements seront surveillés lors des visites de suivi post-traitements. Assurez-vous d'avoir en main votre rendez-vous de suivi post-radiothérapie et votre documentation de fin de traitements avant votre dernier traitement.

Les sources d'information complémentaire

L'équipe soignante

Malgré plusieurs ressemblances, votre parcours est unique et est personnalisé à vos besoins. Si vous avez des questions et/ou inquiétudes, renseignez-vous auprès de votre équipe soignante.

Une vidéo explicative

Pour mieux comprendre votre parcours au CRIC et à l'intérieur du Service de radio-oncologie, nous vous invitons à visionner la vidéo explicative à l'adresse suivante : bit.ly/parcourscric

Centre de documentation

Enfin, si vous désirez plus de détails et d'information, un centre de documentation est disponible près de la réception du CRIC.



Centre régional intégré de cancérologie (CRIC)

101, rue du Mont-Marie
Lévis (Québec) G6V 5C2
Téléphone: 418 830-7474

