



Chimioradiothérapie (CRT)

*Livret d'information destiné aux
patients et aux soignants*

Cette brochure ne remplace pas un entretien avec votre équipe soignante.

COMPRENDRE LA CHIMIORADIOTHÉRAPIE (CRT)

Qu'est-ce que la chimioradiothérapie (CRT) ?

La chimioradiothérapie, également appelée chimioradiation ou CRT, est un traitement **associant la chimiothérapie et la radiothérapie (traitement par radiations)**.

Lors d'une chimiothérapie, des médicaments anticancéreux sont administrés dans la circulation sanguine pour tuer les cellules (cancéreuses) à division rapide. Dans le cadre d'une radiothérapie, des rayons à haute énergie sont dirigés sur le site de la tumeur pour tuer les cellules cancéreuses.



CHIMIOTHÉRAPIE

Utilise des médicaments anticancéreux pour tuer les cellules (cancéreuses) à division rapide

+

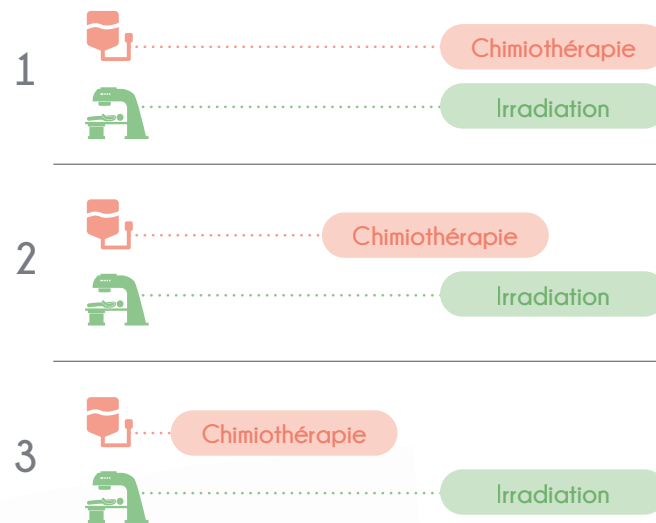


IRRADIATION (Radiothérapie)

Utilise des rayons à haute énergie pour tuer les cellules cancéreuses

Comment la CRT est-elle administrée ?

Il existe différentes manières d'administrer une CRT. Votre médecin peut choisir d'administrer la chimiothérapie et la radiothérapie totalement ou partiellement en même temps (images 1 et 2 dans le schéma ci-dessous). Votre médecin peut également choisir d'administrer d'abord la chimiothérapie et de commencer la radiothérapie après la fin de votre chimiothérapie (image 3 dans le schéma ci-dessous).



Comment la radiothérapie est-elle administrée ?



La radiothérapie est généralement administrée 5 jours par semaine, du lundi au vendredi, à raison d'une séance par jour, pendant plusieurs semaines. Sauf indication contraire de votre radiothérapeute, il est important que vous receviez chaque dose d'irradiation. Votre radiothérapeute surveillera vos progrès et l'effet du traitement et pourra ajuster votre traitement si nécessaire.



Comment la chimiothérapie est-elle administrée ?

La chimiothérapie est administrée en perfusion intraveineuse (goutte-à-goutte via une aiguille dans votre veine) pendant une heure ou plus.

Le calendrier et la dose de chimiothérapie dépendent du type de chimiothérapie prescrit par votre médecin pour le traitement de votre cancer. Selon le choix de votre médecin, votre chimiothérapie peut être administrée une fois par jour, une fois par semaine, toutes les X semaines ou selon un schéma différent. Votre oncologue surveille vos progrès et l'effet du traitement et peut, comme pour la radiothérapie, adapter votre traitement si nécessaire.



Combien de temps la CRT dure-t-elle ?

Si votre chimiothérapie et votre radiothérapie sont administrées simultanément, votre traitement dure généralement 6 à 7 semaines. Si votre médecin décide d'administrer d'abord une chimiothérapie complète ou partielle avant la radiothérapie, le traitement peut durer quelques semaines de plus. Votre médecin décidera de la meilleure prise en charge pour vous et de la durée de votre traitement.

Comment puis-je me préparer à la CRT ?

La fréquence, le type et le schéma de CRT dépendent des décisions et des recommandations de votre équipe soignante. Il est important que vous compreniez toutes les recommandations que votre équipe soignante vous donne.

Peut-être aimeriez-vous poser une ou plusieurs questions aux personnes de votre équipe soignante. Demandez-leur d'expliquer tout ce que vous ne comprenez pas avant de commencer le traitement. Il peut être utile d'utiliser un carnet dans lequel vous pouvez noter vos questions.

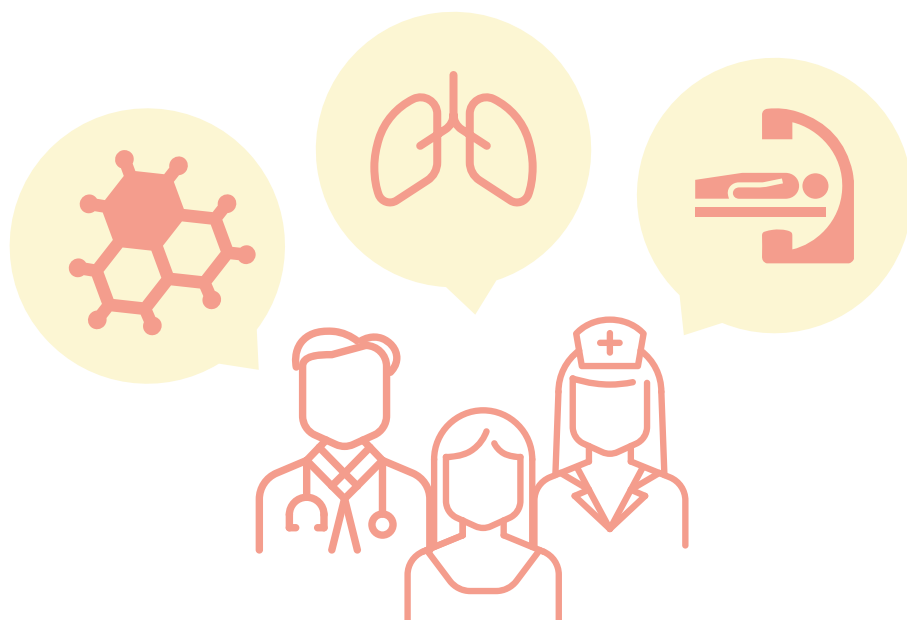
Il se peut que vous deviez vous présenter à un rendez-vous avant de commencer votre traitement, afin de passer en revue et planifier votre traitement en concertation avec votre oncologue, votre radiothérapeute et votre équipe soignante à l'hôpital. Ils pourront discuter avec vous des aspects de votre traitement, de ce que vous pouvez en attendre et répondre aux éventuelles questions.



Qui fait partie de mon équipe soignante pendant et après la CRT ?

Pendant votre traitement, vous pouvez entrer en contact avec différents médecins et professionnels de santé. Votre équipe soignante pendant et après la CRT peut se composer de :

- *Pneumologue*
- *Oncologue ou pneumo-oncologue*
- *Radiothérapeute*
- *Infirmier en oncologie*
- *Dietéticien*
- *Autres médecins et collaborateurs*



*Accepter de l'aide
est aussi une forme
de pouvoir*



PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT ET APRÈS LA CRT



Généralités

Un traitement par CRT peut être lourd. Vous pouvez agir vous-même pour rendre le traitement un peu moins pénible, notamment :

- *Vous reposer suffisamment*
- *Manger sainement et boire suffisamment*
- *Emmener un(e) ami(e) ou un membre de votre famille à vos rendez-vous pour vous soutenir*
- *Pratiquer des activités physiques légères, comme une promenade, pour réduire la fatigue*

Exercices de respiration pendant et après la CRT

Un traitement par CRT peut provoquer des problèmes respiratoires tels qu'essoufflement, douleur dans la poitrine ou toux. Des exercices de respiration peuvent vous aider à vous sentir mieux. Commencez lentement, car l'inspiration et l'expiration peuvent être douloureuses au début. Lorsque vous êtes prêt, vous pouvez essayer l'exercice de respiration ci-dessous.

Pensez toujours à informer votre équipe soignante si vous avez des problèmes respiratoires. Il est important que vous signaliez chaque effet secondaire, aussi minime soit-il, le plus rapidement possible à votre équipe soignante et à l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS) via www.afmps.be.

Essayez cet exercice de respiration que vous pouvez effectuer en position assise ou debout :



- Inspirez profondément
- Retenez votre respiration pendant quelques secondes
- Expirez lentement
- Répétez encore deux fois cette séquence

Relâchez-vous à la fin de l'exercice

*Demandez à votre
équipe soignante quels
exercices de respiration
elle vous recommande*



Alimentation pendant et après la CRT

Pendant ou après une CRT, il se peut que vous n'ayez pas ou peu faim. Il est toutefois important que vous mangiez de manière équilibrée et que vous buviez suffisamment pour maintenir votre poids et conserver votre résistance physique. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils :

- Consommez régulièrement de petites portions tout au long de la journée au lieu de 2 ou 3 grands repas
- Parmi les snacks recommandés, citons entre autres le fromage, les noix, le granola, le yaourt ou les snacks complets.
- Mangez des aliments riches en calories et en protéines
- Buvez suffisamment de liquide pendant et entre vos repas
- Si possible, laissez les aliments et les boissons arriver à température ambiante avant de les consommer. Évitez de boire ou de manger trop froid ou trop chaud.
- Vous pourriez avoir besoin de prendre des suppléments de vitamines ou de minéraux pendant votre traitement. Consultez toujours votre équipe soignante avant de le faire !

Consultez toujours votre équipe soignante avant de modifier votre régime alimentaire.



Les protéines

aident à protéger vos muscles.

- Si vous consommez de la viande, introduisez alors du poulet, du poisson, de la viande de bœuf ou de porc dans votre alimentation.
- Si vous ne consommez pas de viande, essayez d'ajouter du yaourt, des haricots ou des aliments riches en protéines à votre menu.



Les légumes

riches en fibres comme les petits pois, le brocoli ou les choux de Bruxelles peuvent contribuer à réduire la constipation ou la sensation de ballonnement.



Les boissons mixtes ou smoothies

peuvent contribuer à la sensation de satiété. Si vous avez un mixeur, utilisez des liquides comme de l'eau ou du lait d'amande et ajoutez-y vos ingrédients favoris.



L'eau

est nécessaire. Il est important que vous essayiez de boire au moins 8 verres d'eau par jour.

Une recette simple de smoothie



- 2 bananes
- 150 g de framboises (surgelées)
- 250 g de jus d'orange
- 250 g de yaourt
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

*Mettez le tout dans le mixeur et mixez finement.
Laissez éventuellement le smoothie arriver à température
ambiante avant de le boire.*

Détente pendant et après la CRT

Pendant votre traitement, vous pourriez ne pas avoir beaucoup d'énergie certains jours. C'est tout à fait normal. Il est important que vous écoutiez votre corps.

- Accordez-vous quelques courtes pauses ou faites un somme de maximum 1 heure au cours de la journée au lieu d'une longue pause ou d'une longue sieste.
- Détendez-vous en regardant un film ou votre programme TV préféré ou en lisant un livre.



*Des exercices de respiration
peuvent aider à vous
détendre. Demandez à votre
équipe soignante quels
exercices de respiration sont
indiqués pour vous.*

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES PENDANT LA CRT ?

Quels effets secondaires peuvent survenir pendant la CRT ?

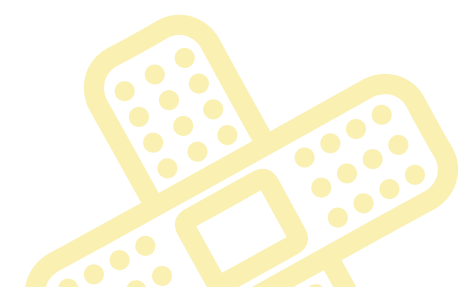
Comme tous les autres traitements, la CRT peut provoquer un ou plusieurs effets secondaires. La plupart des effets secondaires disparaîtront totalement ou partiellement après la fin de votre traitement par CRT. Certains effets secondaires pourront éventuellement persister plus longtemps après la fin du traitement.

Vous trouverez dans les pages suivantes un aperçu des effets secondaires les plus fréquents pendant la CRT, ainsi que quelques conseils ou points d'attention. Vous trouverez également plus loin quelques pages sur lesquelles indiquer chaque jour quel effet secondaire vous présentez.

Il est important que vous signaliez chaque effet secondaire, aussi minime soit-il, le plus rapidement possible à votre équipe soignante et à l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS) via www.afmps.be.



*Si vous commencez
à remarquer des symptômes,
il est important de le signaler
immédiatement à votre équipe
soignante*



Symptômes possibles

Remarque



Réactions cutanées

- Peau sèche
- Démangeaisons
- Formation de vésicules
- Décollement de la peau
- Éruption cutanée



Problèmes de bouche et de gorge

- Gorge gonflée ou irritée
- Déglutition difficile ou douloureuse
- Bouche sèche
- Reflux
- Cavité buccale irritée, formation de vésicules ou infection buccale
- Modifications du goût



Problèmes respiratoires et pulmonaires

- Toux
- Sensation de gonflement dans la poitrine
- Fièvre
- Difficulté à respirer



Problèmes sanguins

- Fièvre
- Coups de froid ou de chaleur
- Fatigue



Problèmes gastriques et digestifs

- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée
- Perte d'appétit
- Constipation

Prévenez votre équipe soignante si vous remarquez un effet secondaire au niveau de la peau. Ils peuvent vous aider à traiter cet effet secondaire.

Certains symptômes peuvent apparaître après 2-3 jours, d'autres après 2-3 semaines. Votre équipe soignante peut éventuellement prescrire des médicaments pour réduire ces symptômes.

Ces effets secondaires apparaissent généralement dans les 2 à 6 mois suivant le traitement par CRT. Prévenez votre équipe soignante si vous remarquez un effet secondaire au niveau des voies respiratoires.

Vos cellules sanguines sont contrôlées régulièrement pendant le traitement. Si nécessaire, votre équipe soignante adaptera le traitement et vous informera sur la manière de prévenir les infections.

Des repas nourrissants sont importants pendant votre traitement. Discutez de la bonne approche avec votre équipe soignante.

Symptômes possibles

Remarque



Problèmes rénaux

- Diminution de la production d'urine
- Présence de sang dans les urines
- Chevilles gonflées
- Rétention d'eau

Le fonctionnement de vos reins peut être surveillé avant et pendant votre traitement. Buvez suffisamment pour prévenir ou limiter l'atteinte rénale.



Problèmes auditifs

- Modifications de l'audition
- Acouphènes

Les problèmes auditifs sont généralement temporaires mais peuvent parfois être permanents. Prévenez votre équipe soignante si vous remarquez un effet secondaire au niveau de l'ouïe.



Problèmes hépatiques (foie)

- Nausées ou vomissements
- Douleur abdominale
- Jaunissement de la peau ou du blanc des yeux
- Saignements plus rapides que d'habitude

Votre équipe soignante pourra éventuellement contrôler le fonctionnement de votre foie avant ou pendant votre traitement.



Problèmes affectant le système nerveux

- Sensation de fourmillement ou d'engourdissement dans les mains ou les pieds
- Douleur articulaire
- Douleur musculaire
- Sensation de faiblesse dans les mains ou les pieds

Prévenez votre équipe soignante si vous remarquez un effet secondaire au niveau du système nerveux. Ils peuvent vous aider à traiter cet effet secondaire.



Problèmes cardiaques et thoraciques

- Douleur dans la poitrine
- Déficit respiratoire
- Rythme cardiaque irrégulier

Prévenez immédiatement votre équipe soignante. En cas de symptômes graves, rendez-vous aux urgences.

Fatigue pendant la CRT

La fatigue est un effet secondaire fréquent chez les patients cancéreux ; plus de 70 % de tous les patients cancéreux présentent une fatigue importante. La fatigue est surtout fréquente chez les patients qui reçoivent un traitement par CRT.

La fatigue peut influencer considérablement votre qualité de vie et diminuer votre envie de poursuivre le traitement. Il existe toutefois quelques façons de gérer la fatigue.

- Prévenez toujours votre équipe soignante si vous souffrez de fatigue.
- Mangez sainement et buvez suffisamment pendant votre traitement. Essayez de boire au moins 8 verres d'eau par jour. Consultez les conseils alimentaires fournis ailleurs dans ce livret.
- Prévoyez de temps à autre des moments de détente et profitez de ces instants.
- Allez-y doucement quand vous le pouvez.
- Restez physiquement actif, avec prudence si possible, par exemple en marchant ou en bougeant modérément. Consultez toujours votre équipe soignante avant de commencer un programme d'entraînement physique.

Que dois-je dire à mon équipe soignante si je développe un effet secondaire pendant ou après la CRT ?

Les effets secondaires qui persistent longtemps ou qui s'aggravent peuvent affecter vos traitements actuels ou ultérieurs.

C'est pourquoi il est nécessaire que vous signaliez chaque effet secondaire le plus rapidement possible à votre équipe soignante, si minime soit-il.

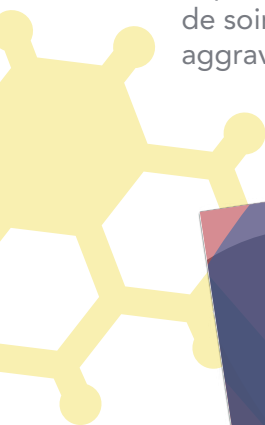
Votre équipe soignante peut prévenir ou réduire ces effets secondaires de différentes manières. **Discutez toujours avec votre équipe soignante de la prise en charge d'un effet secondaire.**



PRENDRE NOTE DE VOS EFFETS INDÉSIRABLES

Il est judicieux de prendre note des effets indésirables, de sorte que les éventuelles variations au sein de votre organisme puissent être mises en évidence dès leur commencement. Ainsi votre équipe de soins est au courant de votre état et peut vous aider encore plus. En outre, cela permet de mieux identifier des effets indésirables chez d'autres patients.

Si vous présentez l'un des signes ou symptômes il est important de les signaler directement à votre équipe de soins pour qu'elle puisse les traiter et prévenir leur aggravation.



Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion			☒					
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre : _____								

Pas de symptômes								

Cochez dans le tableau les symptômes que vous avez ressentis

Cochez si vous avez eu une journée sans symptômes... et profitez-en !

Notez ici comment vous vous sentez ou les choses que vous voulez partager avec votre équipe de soins

Notes : Cette semaine, je me sens un peu mieux. La plupart des symptômes ont légèrement diminué, ce qui m'a permis de me promener un peu plus. J'avais assez d'énergie pour préparer un repas. Une nouveauté cette semaine était la douleur musculaire - je n'en avais jamais eu. (peut-être en marchant davantage ?)

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes : _____

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes : _____

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Semaine :/...../.....

Vos symptômes		Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Peau								
Gorge et bouche								
Voies respiratoires								
Cellules sanguines								
Estomac et digestion								
Reins								
Audition								
Foie								
Système nerveux								
Cœur et poitrine								
Autre :								
.....								
Pas de symptômes								

Notes :

.....

.....

Notes :

Notes :

Notes :

Notes :

*Si tu peux
en rêver,
tu peux
le réaliser*

QUE SE PASSE-T-IL APRÈS LA CRT ?

Après la fin de votre traitement par CRT, vous aurez peut-être besoin d'un certain temps pour vous rétablir. Votre équipe soignante peut décider si un traitement ultérieur est indiqué.

*Ce livret a été conçu par AstraZeneca
pour les patients sous chimioradiothérapie
et leurs soignants.*

