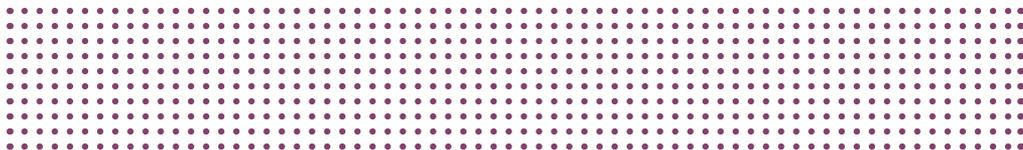




# La chimiothérapie



## Auteur

---

Dr Didier Vander Steichel  
Fondation contre le cancer, Belgique

Lucienne Thommes  
(adaptation pour le Luxembourg)

## Éditeur

---

Fondation Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg

Tél: 45 30 331 • Fax: 45 30 33 33

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) • [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

Avec nos remerciements à la Fondation  
contre le cancer, Belgique

**2015**  
édition nouvelle

# La chimiothérapie



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Cette brochure vous a été remise gracieusement grâce à la générosité des donateurs de la Fondation Cancer.



# Sommaire

<b>À qui s'adresse cette brochure ?</b>	<b>7</b>
<b>Qu'est-ce qu'un cancer ?</b>	<b>8</b>
<b>Qu'est-ce que la chimiothérapie ?</b>	<b>10</b>
<b>La chimiothérapie en pratique</b>	<b>14</b>
<b>Quels sont les effets secondaires et comment y faire face ?</b>	<b>16</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Baisse de l'immunité</li><li>• Fatigue</li><li>• Nausées et troubles digestifs</li><li>• Diarrhées</li><li>• Bouche sèche et aphtes</li><li>• Chute des cheveux</li><li>• Effets sur la sexualité et la fertilité</li><li>• Autres effets secondaires</li></ul>	
<b>Les évolutions attendues dans les traitements</b>	<b>24</b>
<b>Encore quelques conseils</b>	<b>25</b>
<b>La Fondation Cancer en bref</b>	<b>27</b>
<b>La Fondation Cancer à votre service</b>	<b>28</b>



# À qui s'adresse cette brochure ?

Ce document s'adresse avant tout aux personnes confrontées à une chimiothérapie.

Lorsqu'on vous annonce un diagnostic de cancer, de très nombreuses questions et émotions se bousculent. On veut comprendre comment et pourquoi la maladie s'est développée, quels sont les examens et les traitements indispensables, combien de temps ils risquent de durer. On se demande si une guérison est possible, si les traitements permettent de poursuivre une vie normale ou s'il faudra se faire aider. On s'interroge sur le coût de la maladie, sur ce qu'il vaut mieux dire ou ne pas dire à son entourage.

À toutes ces questions et à bien d'autres, des réponses devront être apportées au fur et à mesure qu'elles se posent, au cas par cas, en

fonction de l'évolution particulière de chaque patient. Votre médecin jouera à cet égard un rôle essentiel. Lui seul est en mesure de vous informer avec précision sur l'évolution de votre cas: n'hésitez pas à lui soumettre toutes les questions que vous vous posez.

Cette brochure n'a pas pour objet de tout vous apprendre sur la chimiothérapie. Elle vous donne cependant des informations générales très importantes pour comprendre de quoi il s'agit. Elle peut également vous aider à poser les bonnes questions à votre médecin ou à l'équipe médicale, si vous souhaitez en savoir plus sur votre situation particulière.

N'oubliez pas non plus vos proches. Eux aussi se posent de nombreuses questions. Ce document peut également leur être utile.

# Qu'est-ce qu'un cancer ?

Un cancer résulte d'une perturbation profonde et complexe du fonctionnement de certaines cellules, qui se multiplient de manière incontrôlée et anarchique, à tel point qu'elles finissent par envahir l'organe dans lequel elles se trouvent et par envoyer d'autres cellules malades à distance, vers d'autres organes.

## Cause

Au départ, ce sont les dégâts accumulés par une cellule qui entraînent le processus de cancérisation (carcinogénèse). Ces dégâts peuvent entre autres être dus à l'exposition à des produits toxiques (au premier rang desquels se trouve la fumée de tabac), à des agents physiques (ultraviolets naturels ou artificiels, rayonnements, pollution), ou à certains virus. Le lien avec l'alimentation est

établi mais encore mal connu. Par contre il est établi que l'alcool, l'excès de poids et le manque d'exercice physique augmentent le risque de certains cancers, tout comme des expositions professionnelles à différents produits chimiques. L'hérédité n'intervient que rarement. Les cancers ne sont jamais contagieux.

## Évolution

Après un temps d'évolution plus ou moins long, certaines cellules cancéreuses peuvent s'échapper de leur tumeur d'origine et aller coloniser d'autres parties du corps, via

les vaisseaux sanguins ou lymphatiques. Ces colonies distantes portent le nom de **métastases**.







## La chimiothérapie est parfois le seul traitement...

Certains types de cancers répondent bien à un traitement composé de plusieurs cytostatiques, permettant de détruire les cellules cancéreuses.

Dans ces situations, la chimiothérapie permet, à elle seule, d'obtenir des guérisons définitives.

## ... mais elle est plus souvent donnée en association avec d'autres traitements.

### :: **Traitement adjuvant**

une chimiothérapie peut être prescrite après une intervention chirurgicale ou une radiothérapie, afin de détruire les cellules cancéreuses qui subsisteraient sur place ou à distance, dans d'éventuelles métastases minuscules et indécélables (micrométastases).

Une telle chimiothérapie adjuvante a donc une visée préventive.

### :: **Traitement néo-adjuvant**

la chimiothérapie est alors administrée avant un traitement local par rayons et/ou une opération. L'objectif principal est alors de réduire le volume de la tumeur pour faciliter les autres traitements ultérieurs, par exemple pour permettre une opération moins mutilante.

### :: **Combinaison** avec la radiothérapie (**radio-chimiothérapie**) pour potentialiser les effets des deux modalités.

Ce traitement combiné est cependant plus lourd en raison des effets secondaires

combinés de la chimiothérapie et des rayons. On a notamment recours à ce traitement pour des tumeurs situées dans la région tête-cou, certains cancers du col de l'utérus, du rectum et de l'anus, du poumon et de l'œsophage.

Au Luxembourg, la radio-chimiothérapie est uniquement administrée au Centre François Baclesse, le Centre National de Radiothérapie.

### :: **Chimiothérapie palliative**

enfin, la chimiothérapie est parfois donnée non plus dans le but de guérir définitivement le malade, mais bien de freiner le développement du cancer et/ou d'améliorer la qualité de vie. Elle vise alors à réduire les symptômes causés par la maladie. Cela ne signifie pas du tout que ce type de traitement est exclusivement réservé aux personnes en fin de vie. Une chimiothérapie palliative peut être prise pendant plusieurs années.



# La chimiothérapie

## en pratique

En général, une chimiothérapie se donne par injection dans une veine, via une perfusion « goutte à goutte », souvent sous le contrôle d'une pompe électronique. Cette voie d'administration permet au produit d'être parfaitement dosé et d'atteindre rapidement tout l'organisme. Ces perfusions se font le plus souvent à l'hôpital de jour, en « ambulatoire »

(la personne vient à l'hôpital pour quelques heures seulement, le temps de recevoir son traitement) ou au cours d'une courte hospitalisation (quelques jours à une semaine). De plus en plus cependant, les firmes pharmaceutiques mettent au point des chimiothérapies qui peuvent se prendre par la bouche.

## Un cas particulier : la chimiothérapie locale

Dans certaines circonstances spécifiques, une chimiothérapie peut être administrée localement :

:: dans l'abdomen, dans la plèvre, dans le liquide céphalo-rachidien... ;

:: en perfusion d'un membre isolé sous garrot, dans certains cas de mélanome avancé mais dont l'extension est limitée au niveau d'un bras ou d'une jambe.

## Fréquence et durée du traitement

La chimiothérapie est appliquée par cycles ou « cures » : chaque période de traitement est suivie d'une période de repos permettant au corps de se rétablir. Un cycle dure généralement 3 à 4 semaines. Le nombre de cycles de chimiothérapie et leur fréquence dépendent

du type de cancer, des médicaments utilisés et de l'intensité des effets secondaires.

Pendant le traitement de chimiothérapie, les médecins font régulièrement des bilans sanguins pour vérifier que le traitement est



# Quels sont les effets secondaires et comment y faire face ?

La chimiothérapie attaque les cellules malignes, mais aussi les cellules normales qui se multiplient rapidement, notamment celles de la moelle osseuse (qui produit les cellules sanguines), des muqueuses du tube digestif, des follicules pileux et du système reproducteur. C'est pourquoi fatigue, anémie, manque de globules blancs, nausées, vomissements, aphtes, perte des cheveux et risque d'infertilité sont autant d'effets secondaires plus ou

moins fréquents et variables selon le type de chimiothérapie utilisé. Ils sont **transitoires** car les tissus normaux ont une capacité de régénération rapide à l'arrêt du traitement, ce qui permet au corps de réparer rapidement les dégâts.

**Précision importante:** il n'y a pas de lien entre l'efficacité d'une chimiothérapie et la présence ou l'intensité de ses effets secondaires.

## Baisse de l'immunité

C'est probablement l'effet secondaire le plus « discret » de la chimiothérapie, mais c'est celui qui inquiète le plus les médecins. En effet, les médicaments employés sont souvent très agressifs pour la moelle osseuse, lieu où sont fabriquées les cellules du sang responsables de la défense immunitaire.

Par conséquent, la résistance aux infections est souvent diminuée, ce qui rend le malade particulièrement vulnérable. Pour cette raison, des bilans sanguins sont effectués avant chaque cure pour vérifier que les taux de

globules blancs ne tombent pas trop bas. Si c'est le cas, le traitement est postposé pour laisser à la moelle le temps de se rétablir.

Dans certains cas, pour limiter ou corriger la baisse des globules blancs, le médecin prescrit des facteurs de croissance qui stimulent la moelle osseuse. Ces médicaments sont administrés pendant un à sept jours. Leur principal effet secondaire est de provoquer un état pseudo-grippal (légère fièvre, mal aux articulations,...).



:: changez fréquemment vos essuies.

Si vous constatez les signes d'une infection (température supérieure à 38°C, frissons et sueurs, plaques blanches dans la bouche,

brûlure en urinant, etc.), **parlez-en à votre médecin avant de prendre quelque médicament que ce soit pour abaisser la fièvre.**

## Fatigue

La chimiothérapie diminue également la production de globules rouges par la moelle, ce qui se traduit par de l'anémie, cause de fatigue. L'effet puissant des médicaments eux-mêmes sur l'organisme en est une autre.

Il est donc tout à fait normal qu'une fatigue intense se manifeste pendant la chimiothérapie. Elle culmine d'habitude vers le dixième jour de la cure pour s'améliorer ensuite jusqu'à la chimiothérapie suivante.

### Quelques conseils pour y faire face :

:: adaptez vos activités en fonction de l'énergie disponible;

:: ménagez-vous plusieurs brèves périodes de repos, plutôt qu'une longue sieste;

:: ne dormez pas trop souvent ou trop longtemps pendant la journée afin de conserver un bon sommeil nocturne;

:: réservez votre énergie pour les tâches importantes et n'hésitez pas à vous faire aider.

Pour lutter contre cette fatigue, une activité physique adaptée peut être bénéfique (voir pages 31-32 pour les activités proposées par la Fondation Cancer).

## Nausées et troubles digestifs

Certains médicaments de chimiothérapie – mais pas tous! – provoquent des nausées importantes.

Des médicaments antiémétiques (contre les nausées et les vomissements) puissants ont été

mis au point ces dernières années et permettent de diminuer fortement cet effet secondaire gênant. Certains médicaments peuvent aussi donner un goût désagréable en bouche, qui s'estompe quelques jours après la fin du traitement.



progressivement des aliments pauvres en fibres (riz, bananes, compotes, purée, biscottes);

:: mangez de petites portions, plus souvent;

:: évitez les aliments qui provoquent des crampes (café, haricots, noix, choux, épices, sucreries).

## Bouche sèche et aphtes

Certains médicaments de chimiothérapie entraînent une sécheresse de la bouche à l'origine d'inflammations, d'aphtes, de mycoses et parfois, de douleurs ou d'une altération du goût.

L'équipe soignante vous proposera probablement des bains de bouche pour prévenir cet effet secondaire désagréable. Si vous constatez des plaies dans votre bouche, parlez-en à votre médecin.

### Les conseils suivants peuvent vous aider :

:: buvez fréquemment des boissons sans gaz ni alcool;

:: sucez des glaçons ou des bonbons sans sucre;

:: mangez des aliments mous et riches en eau (compotes, potages, crème glacée);

:: trempez ou mixez les aliments difficiles à avaler;

:: évitez les aliments et les jus acides (tomate,

orange, pamplemousse, ananas) ainsi que les noix;

:: évitez les aliments trop salés ou épicés;

:: veillez à une bonne hygiène buccale (brossage précautionneux des dents avec une brosse à dents douce, soins du dentier, visite régulière chez le dentiste);

:: voyez avec le médecin si des bains de bouche contenant un anesthésique local peuvent vous soulager.

## Chute des cheveux

Précisons pour commencer que toutes les chimiothérapies ne font pas nécessairement tomber les cheveux! Quand il y a chute

des cheveux, elle est souvent progressive et commence en général 15 jours à trois semaines après la première perfusion.









# Encore quelques conseils

## Fatigue

La fatigue est un effet secondaire très fréquent du cancer et/ou de ses traitements. Cette fatigue s'estompe en général après la fin des traitements. Elle peut cependant être ressentie bien plus longtemps. Parlez-en à votre médecin et à l'équipe médicale, ils peuvent vous aider à en réduire les effets.

Les causes de cette fatigue sont multiples

et l'inactivité est l'une d'entre elles. La Fondation Cancer propose donc un programme d'activités physiques adaptées aux personnes en cours de traitement, ou la fin des traitements. L'activité physique permet en effet de retrouver un certain tonus, ce qui peut faciliter les petits efforts quotidiens. (voir page 31-32).

## Douleur

Il n'existe pas de douleur spécifique au cancer, étant donné que ce n'est pas la tumeur elle-même qui fait mal, mais ses effets sur les autres tissus (compression, infiltration...).

Les douleurs peuvent et doivent être traitées.

Il est important de les décrire précisément au

médecin ou au personnel soignant, afin qu'ils puissent adapter le traitement à votre situation personnelle. Suivez toujours strictement leurs recommandations, notamment concernant les doses prescrites de médicaments antidouleur.

## Pour que manger reste un plaisir

Quand il s'agit de cancer, une alimentation optimale consiste tout d'abord à prendre du plaisir à manger et à boire ! Le meilleur conseil

alimentaire est donc : ne vous imposez pas d'emblée diverses restrictions, mais conservez plutôt vos habitudes antérieures.



# La Fondation Cancer en bref

**Depuis 1994, la Fondation Cancer est au service des patients atteints de cancer et de leurs proches. Pour remplir cette mission, elle met en place de nombreuses activités qui se déclinent selon trois axes : information, aide aux patients et soutien de la recherche.**

La Fondation Cancer informe régulièrement sur le cancer et la vie avec la maladie. Elle vise à briser des mythes anxigènes et à apporter des informations utiles en matière de prévention et de dépistage.

En proposant des consultations psychosociales et un suivi psychothérapeutique en cas de besoin, elle offre une aide précieuse aux patients et à leurs proches.

Enfin, elle soutient des projets de recherche grâce aux fonds qui proviennent de ses donateurs.

93 % des ressources de la Fondation Cancer sont d'origine privée: seuls 7 % proviennent d'une convention avec le Ministère de la

Santé. Tous les services de la Fondation sont gratuits, l'abonnement aux publications se fait sur simple demande, la plupart des brochures peuvent être téléchargées à partir du site [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu).

La Fondation Cancer est un établissement d'utilité publique, avec un conseil d'administration composé de six membres bénévoles et d'une équipe de douze salariées qui s'engagent tous les jours pour améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer. Près de 150 bénévoles sont à leurs côtés, pour des tâches administratives, pour accompagner des patients à l'hôpital et aussi lors de l'organisation de grands évènements comme le Relais pour la Vie.

# La Fondation Cancer

## à votre service

Depuis vingt ans, la Fondation Cancer soutient inlassablement les patients atteints de cancer et leurs proches, afin qu'ils puissent bénéficier de la meilleure qualité de vie possible pendant et après les traitements. L'offre de services évolue sans cesse, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous pour une consultation d'orientation qui peut être utile pour identifier vos besoins précis.

## Aide

Personne n'est préparé à un diagnostic de cancer. L'annonce fait naître inévitablement des peurs et des angoisses chez le patient ainsi que chez ses proches. Le stress psychologique et le bouleversement de la vie de tous les jours qui en résultent peuvent être si marquants qu'un soutien externe va s'avérer très utile. Une aide professionnelle psychologique ou psychothérapeutique peut apporter un soulagement et ouvrir de nouvelles perspectives. Savoir comment gérer au quotidien la vie avec un cancer constitue une autre forme de soutien, aidant les patients et leurs familles à retrouver des repères et à fixer un cap dans cette situation difficile et inédite.

C'est pour couvrir tous ces besoins – et aussi, le cas échéant, pour apporter des conseils sur les aspects sociaux, pratiques et administratifs liés à la maladie - que le service psychosocial de la Fondation Cancer se met gratuitement au service des patients et de leurs proches. L'équipe se compose d'une infirmière et de trois psychologues diplômées avec des formations psychothérapeutiques complémentaires, telles que, entre autres, la psycho-oncologie, la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie systémique, la psychotraumatologie et l'EMDR, l'hypnothérapie et la thérapie centrée sur la personne.



## :: Réseau de bénévoles

Des bénévoles de la Fondation Cancer assurent des visites régulières dans

différents services d'oncologie, afin de tenir compagnie aux patients et de les soutenir pendant les traitements.

## Cours et groupes pour les patients

La Fondation Cancer offre la possibilité de participer à divers groupes de patients sous guidance professionnelle, comme des groupes de parole, de sport ou d'art-thérapie (ce dernier est proposé par la Fondation Cancer en collaboration avec la Fondation La Violette, sous l'égide de la Fondation de Luxembourg).

### Soutien et relaxation

Si le corps est malade, le psychisme souffre aussi. Un diagnostic de cancer n'entraîne pas seulement des répercussions physiques comme une opération ou une chimiothérapie; c'est aussi un séisme qui affecte l'équilibre psychologique. A ce moment-là, pouvoir parler à des personnes ayant des problèmes similaires et/ou apprendre des techniques pour arriver à se détendre peut faire beaucoup de bien. Voilà pourquoi la Fondation Cancer organise différents cours et groupes pour patients sous une guidance professionnelle (à ne pas confondre avec les groupes d'entraide). Certains cours se tiennent à des dates précises, d'autres n'ont lieu que si un nombre minimal de participants est atteint.

### :: Groupe de parole pour jeunes adultes

Ce groupe s'adresse à des patients atteints de cancer (hommes et femmes) entre 20 et 40 ans, qui aimeraient avoir l'occasion d'échanger avec des personnes concernées du même âge. La participation au groupe ne pourra avoir lieu qu'après un entretien préliminaire.

### :: Groupe de ressources

En psychologie, on entend par 'ressources' les capacités, qualités et attitudes qui jouent un grand rôle dans la manière d'appréhender une maladie. Ce groupe s'adresse aux patients qui désirent retrouver ou découvrir leurs ressources intérieures et ceci grâce à des exercices de pleine conscience et de relaxation.

### :: Groupe de « pleine conscience » ('Mindfulness')

Ce groupe s'adresse aux personnes atteintes de cancer qui cherchent à apprendre comment faire face autrement à leurs pensées négatives et à leurs angoisses. La pleine conscience permet de prendre



technique très simple et utilisable dans tous les moments de la vie. Elle nécessite un entraînement de courte durée mais régulier. L'accord du médecin traitant sera demandé au préalable. La distance à parcourir correspond à peu près à quatre kilomètres.

### :: **Cours de gymnastique pour femmes atteintes d'un cancer du sein**

Les exercices et mouvements, spécialement adaptés aux besoins des patientes, sont destinés à la réhabilitation et à la prévention du lymphoedème. L'accord du médecin traitant sera demandé au préalable.

### :: **Nordic Walking pour patients et leurs proches**

La marche nordique, plus douce que la course à pied, permet de renforcer le système cardio-vasculaire et favorise la dépense énergétique. La vitesse du groupe est adaptée aux besoins des participants. L'accord du médecin traitant sera demandé au préalable.

La plupart des cours et des groupes ont lieu dans les locaux de la Fondation Cancer. La participation est gratuite. Il convient de noter que les groupes ne sont organisés que s'il y a un nombre suffisant de participants.

Pour plus d'informations et pour toute inscription: appelez au tél. 45 30 331 ou écrivez un courriel à l'adresse [patients@cancer.lu](mailto:patients@cancer.lu).

D'autres associations proposent des activités sportives pour des patients atteints de cancer:

:: Europa Donna Luxembourg:

[www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

:: Association luxembourgeoise des groupes sportifs oncologiques:

[www.sportifsoncologiques.lu](http://www.sportifsoncologiques.lu)

## Information

L'information sauve des vies. Elle est à la base de la prévention en sensibilisant le grand public aux facteurs de risque du cancer. Une information claire permet aussi de rassurer en remplaçant des mythes par des savoirs établis: le réel est moins dangereux, moins angoissant que le fantôme.

### Brochures pour patients



Français/Allemand



Français/Allemand



Français/Allemand



Français/Allemand/Portugais



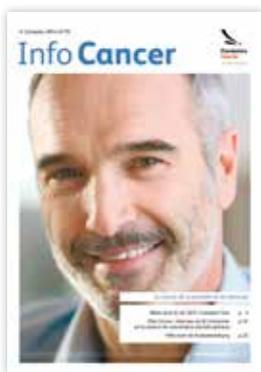
Français/Allemand



Multilingue

Les brochures sont aussi téléchargeables sur notre site [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu).

Toute brochure peut être envoyée gratuitement sur simple demande.



## Périodique Info Cancer

Notre magazine donne des informations sur la prévention et le dépistage des cancers. Il renseigne sur la maladie et fournit des conseils pour mieux faire face à la maladie. Le périodique parle aussi des projets de recherche financés par la Fondation Cancer.

Tout le monde peut s'abonner gratuitement au magazine trimestriel *Info Cancer* sur simple demande. Il est aussi possible de télécharger le dernier ou d'anciens numéros du périodique sur le site [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu).

## Site internet, newsletter électronique, facebook

Le site [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) propose des informations et des liens vers d'autres sites fiables. Il permet aussi de s'abonner à la Newsletter Fondation qui est envoyée régulièrement par courrier électronique.

Pour se renseigner sur les actualités de la Fondation Cancer, visitez la page facebook 'fondationcancer Luxembourg'.

## Relais pour la Vie

La Fondation Cancer organise chaque année, depuis 2006, un grand évènement de solidarité, le Relais pour la Vie. Le but de cette manifestation est de montrer aux personnes atteintes d'un cancer qu'elles ne sont pas seules dans l'épreuve de la maladie, que des milliers de gens les soutiennent et les encouragent.

Les équipes qui se relaient pour courir pendant 24 heures montrent leur solidarité avec les patients qui, eux aussi, doivent tenir le coup dans la durée, et traverser des hauts et des bas.



[www.relaispourelavie.lu](http://www.relaispourelavie.lu)









**Cette brochure vous a été remise gracieusement grâce à la générosité des donateurs de la Fondation Cancer.**

**Chacun peut, si le cœur lui en dit, soutenir les initiatives de la Fondation Cancer en faisant un don fiscalement déductible au :**

**CCPL IBAN LU 92 1111 0002 8288 0000**

La Fondation Cancer est membre fondateur de l'asbl 'Don en Confiance - Luxembourg'





**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

# La Fondation Cancer est à votre service.

**Vous pouvez nous appeler :**

Tél: 45 30 331

**Vous pouvez nous écrire :**

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg  
patients@cancer.lu

**Pour mieux nous connaître :**

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)