

# PARCOURS EN CANCÉROLOGIE MON QUOTIDIEN

---



**HCL**  
HOSPICES CIVILS  
DE LYON

L'INSTITUT DE  
CANCÉROLOGIE

# SOMMAIRE

## 1. CONNAÎTRE ET CONTRER LES EFFETS INDÉSIRABLES

---

La fatigue .....	p.4
La douleur .....	p.6
Les troubles digestifs .....	p.8
La modification de l'image.....	p.12
La chute des cheveux .....	p.14
Les troubles de la sexualité.....	p.16

## 2. M'ENTOURER

---

Bien communiquer avec mon médecin hospitalier ...	p.18
Préparer ma consultation.....	p.19
Faciliter mes démarches administratives .....	p.20
Concilier travail et traitements .....	p.22
Trouver du soutien émotionnel .....	p.23

## 3. PRENDRE SOIN DE MOI

---

Bien m'alimenter .....	p.26
Soulager mon corps .....	p.27
Maintenir une activité physique .....	p.28
Et si j'arrêtais de fumer ?.....	p.29
Profiter des soins de support et de bien-être .....	p.30



Ce livret est né d'un travail concerté entre des médecins et soignants de l'Institut de Cancérologie / 3C des HCL et la Direction de la Marque et de la Communication du CHU, **en collaboration avec la Ligue contre le Cancer Auvergne Rhône-Alpes** et avec l'aide plusieurs patient(e)s, dans le souci d'être toujours au plus près de vos préoccupations.

Les illustrations du livret ont été créées par Cécile Reverdy. Toute reproduction hors HCL est interdite.

[www.cecilereverdy.com](http://www.cecilereverdy.com)



1

# CONNAÎTRE ET CONTRER LES EFFETS INDÉSIRABLES

---



## LA FATIGUE

**Vous êtes fatigué(e) ? C'est normal. La fatigue est un symptôme presque inévitable pendant et même après les traitements. Elle peut être liée à la maladie elle-même, au traitement ou à ses effets secondaires mais aussi au stress, au manque de sommeil...**

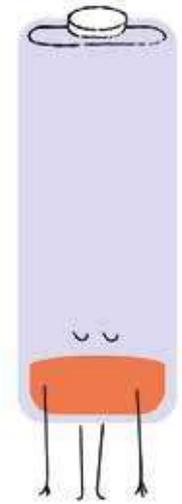
Votre fatigue peut être plus ou moins intense et durable et elle peut perturber votre vie quotidienne, familiale, professionnelle ou sociale. S'il n'existe pas de traitement médical contre cette fatigue normale, nous avons tout de même pour vous quelques conseils pour essayer de la gérer au mieux !

— **Parlez-en !** C'est la première étape. Votre équipe soignante peut vous aider en traitant par exemple des causes de cette fatigue (en cas d'anémie par exemple). Et ne restez pas seul(e), la fatigue ne doit pas être synonyme d'isolement. Continuez à voir vos amis et maintenez une activité professionnelle dans la mesure du possible.

— **Gérez votre énergie.** Organisez votre temps en fonction de votre énergie, concentrez-vous sur les activités essentielles et celles qui vous font envie tout en allant à votre rythme. Et ménagez-vous des temps de repos. Une petite sieste permet de repartir de plus belle !

— **Appuyez-vous sur vos proches.** Il n'y a pas de honte à demander à un ami de faire quelques courses pour vous. Les tâches ménagères sont particulièrement fatigantes alors n'hésitez pas à demander l'aide de votre entourage. Il existe aussi des solutions alternatives : vous pouvez faire une demande d'aide à la personne auprès de la mairie, de la sécurité sociale ou de votre mutuelle, mais aussi auprès de la Ligue Contre le Cancer de votre région (livraison des repas, aide au ménage). Au besoin, l'assistant social de votre service pourra vous aider (voir page 20).

— **Faites de l'exercice physique.** Nulle question de performance bien sûr, mais une activité physique régulière et adaptée permettra de recharger les batteries. C'est bon pour les muscles et pour bon pour le moral !



## L'APLASIE

L'aplasie correspond à la baisse des différents composants du sang (globules et plaquettes). Vous pouvez être en aplasie une semaine à 10 jours après le début de la chimiothérapie.

**La baisse des globules blancs peut entraîner un risque infectieux accru** se manifestant par l'apparition de fièvre.

Prenez votre température tous les matins soit sous le bras en laissant le thermomètre 10 minutes en ajoutant 0,5°C à la température obtenue, soit avec **un thermomètre tympanique**.

**IL NE FAUT PAS PRENDRE VOTRE TEMPÉRATURE RECTALE** (risque d'hémorragie).

Si votre température est comprise entre 38° et 38,5°, reprenez-la 2 heures après. Si elle persiste, appelez le service de l'hôpital dans lequel vous êtes suivi(e).

Si votre température est d'emblée supérieure à 38,5°, contactez tout de suite le service.

**NE PRENEZ AUCUN TRAITEMENT QUEL QU'IL SOIT SANS AVIS MÉDICAL, car cela pourrait masquer votre température.**

# JE BOUGE

**Faire du sport permet de mieux lutter contre le cancer. C'est prouvé !**

Au-delà de réduire la fatigue et d'améliorer de manière significative la qualité de vie (anxiété, sommeil, image du corps), des études ont prouvé que la pratique d'une activité physique pendant et après les soins permet de justement mieux tolérer les traitements et d'éviter le risque de récurrence.

**Pas besoin d'être un sportif de haut niveau, le sport, c'est au quotidien !**

- Vous habitez en appartement ?  
Optez pour l'escalier.

- Préférez vos pieds à la voiture.  
Sortez, allez chercher les enfants à l'école à pied, prenez un peu de temps pour vous promener dans un parc. Pas longtemps, pas très loin mais tous les jours.

- Faites de la gym douce ou du yoga, pour vous sentir bien dans votre corps mais aussi pour soulager des douleurs musculaires et articulaires qui pourraient surgir au cours des traitements.

- Si vous êtes sportif(ive), vous pouvez aussi choisir de faire du vélo, de la natation, de la course ou tout autre sport que vous aimez pratiquer, dans la limite de vos capacités toujours !



## AUX HCL

Sur nos hôpitaux, faites appel à nos enseignants en activité physique adaptée. Ils vous proposent des séances de sport adaptées à vos traitements et vos capacités (marche nordique, gym douce...). Les séances sont réalisées en groupe ou en individuel.

Il existe de nombreux programmes de remise en forme pendant et après un cancer.

> Reportez-vous à la plaquette :  
**Les soins de support aux HCL**  
(voir page 30)



## LA DOULEUR

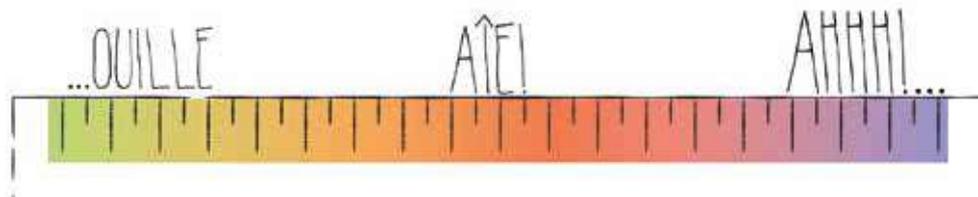
**Les douleurs peuvent être liées à la maladie elle-même ou aux traitements. Avoir mal n'apporte aucun bénéfice, ni dans le traitement du cancer ni en termes de qualité de vie. Vos douleurs doivent être prises en compte et traitées.**

### PRÉVENIR ET TRAITER LA DOULEUR !

La douleur est souvent liée à la maladie mais peut parfois être causée par un traitement (produits de chimiothérapie, rayons) ou un geste de soins (piqûre). **Dans la grande majorité des cas la douleur chronique peut être totalement contrôlée par médicaments, et dans tous les cas, une douleur se contrôle mieux de façon préventive que lorsqu'elle est installée.** Alors ne craignez pas de déranger ou de paraître douillet car il n'y a rien de courageux à essayer d'endurer des douleurs sans le dire ! Nos équipes médicales et soignantes sont à votre écoute et chercheront avec vous la solution la plus adaptée à votre situation.

**Si besoin, des consultations "Douleurs du cancer" peuvent vous être proposées.** N'hésitez pas à en faire la demande si vos douleurs ne sont pas suffisamment soulagées. La douleur ayant un retentissement psychique, **un soutien psychologique** peut également vous être proposé.

Nos services proposent également - en fonction des services et de la formation des soignants - **de nouvelles approches complémentaires non médicamenteuses** parmi lesquelles **le toucher dans les soins, la relaxation, la sophrologie, l'acupuncture ou l'hypnose.**



### IDENTIFIER UNE DOULEUR, UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Il n'existe pas « une » douleur mais « des » douleurs, car la douleur est personnelle et subjective. Pour mieux lutter contre, il est donc capital que vous aidiez les soignants à identifier votre douleur en sachant la décrire. Ainsi, il sera plus simple de trouver le traitement qui vous convient !

#### Quelques questions à vous poser :

- Depuis COMBIEN DE TEMPS la douleur est-elle présente ?
- Quelle est sa LOCALISATION ? (en essayant d'être le plus précis possible)
- Quelles sont ses CARACTÉRISTIQUES : brûlure, torsion, élancement, décharge électrique, sensation d'arrachement... ?
- Quelles CIRCONSTANCES peuvent déclencher et/ou aggraver vos douleurs (mouvements, respiration, soins....) ?
- Est-elle variable dans la journée ?
- Quelle est SON INTENSITÉ ? On vous demandera de donner une note de 0 à 10 (0 = pas de douleur, 10 = la douleur maximale qu'on puisse imaginer)

# JE RESPIRE

Technique de respiration à la portée de tous, la cohérence cardiaque permet de se relaxer efficacement en quelques minutes seulement. Grâce à des exercices simples, faites-en votre alliée anti-stress au quotidien. En période de « moins bien », dans les transports en commun, au bureau... toutes les occasions sont bonnes pour prendre 5 minutes et se recentrer sur ses sensations.

## EXERCICE D'ANCRAGE SUR SA RESPIRATION

On se met dans un endroit calme et on se recentre sur sa respiration. On compte dans sa tête 5 secondes sur l'inspiration et on expire 5 secondes sur l'expiration. Une minute suffit pour ressentir des résultats et se sentir plus détendu(e). L'idéal est de pratiquer au moins pendant 3 minutes.



## INSPIRATION-EXPIRATION EN IMAGES

Sur l'inspiration, on imagine des bulles d'air pur venues des montagnes qui oxygènent le cœur et par extension, l'organisme tout entier. À l'expiration, on imagine que le cœur est recouvert d'une poussière noire comme une suie, symbole du stress de la journée et des émotions négatives emmagasinées. On souffle sur son cœur comme pour le nettoyer et le libérer de toute pollution émotionnelle. Au fur et à mesure des expirations, on visualise le cœur se purifier jusqu'à le sentir totalement « lavé ».

En tapant « cohérence cardiaque » sur Youtube, vous allez trouver de nombreux exercices mis en images et en musique. Il existe aussi des applications smartphone.

## AUX HCL

**De nombreux soins de bien-être vous sont proposés au sein des espaces Ligue de nos établissements. Pour apaiser votre esprit et relaxer votre corps : le Qi Gong, la résonance énergétique cutanée (RESC), la sophrologie, la luminothérapie...**

**Reportez-vous à la plaquette :  
« Les soins de support aux HCL »**

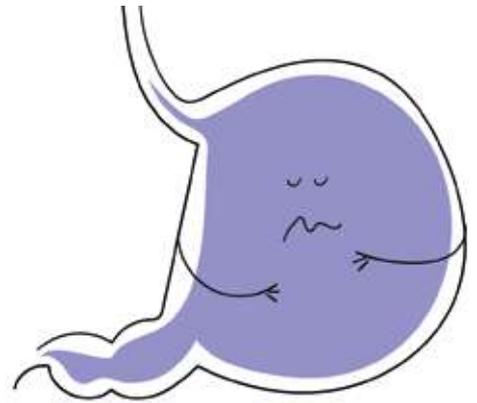


## LES TROUBLES DIGESTIFS

### NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Les nausées et vomissements peuvent se manifester au moment des traitements et persister quelques jours. Des médicaments adaptés vous seront prescrits.

- Buvez souvent, de petites quantités, tout au long de la journée. L'eau gazeuse et le cola, quand ils sont bien supportés, contribuent à diminuer les nausées.
- Mangez souvent (5 à 6 prises par jour), en petite quantité et en mastiquant bien.
- Consommez plutôt des aliments froids.
- Choisissez la texture qui vous paraît la plus adaptée au moment, en gardant en tête que les aliments lisses et épais (purée, potage épais, flan) sont souvent bien tolérés.



### PERTE D'APPÉTIT

La perte de l'appétit et la modification du goût et de l'odorat peuvent apparaître au fil des traitements, voire se poursuivre après la fin des traitements.

- Essayez de prendre vos repas en compagnie. La présence d'autres personnes peut vous inciter à manger.
- Prenez tout votre temps pour manger, en privilégiant les aliments qui vous attirent, et fractionnez votre alimentation.
- Buvez des boissons sucrées et pas uniquement de l'eau.
- Privilégiez les repas riches en protéines : œufs, poisson, fromages, produits laitiers.
- Enrichissez vos plats avec :
  - Du lait en poudre mélangé au lait liquide, pour préparer une purée ou un entremet.
  - De la crème, du beurre cru, de l'huile ou du gruyère râpé dans les potages, purées de légumes ou les gratins.
  - De la sauce béchamel, des œufs ou du jambon dans vos préparations.



### VOTRE MEILLEUR ALLIÉ : UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE !

- Brossez-vous les dents au minimum 3 fois par jour, avec une brosse souple.
- Si vous avez un appareil dentaire, pensez à le nettoyer régulièrement.
- Réalisez des bains de bouche après chaque repas, à base de bicarbonate de sodium prescrit par votre médecin hospitalier. Évitez les bains de bouche contenant de l'alcool.

## MODIFICATION DU GOÛT, ODEURS DÉSAGRÉABLES

- Si vous avez un mauvais goût dans la bouche, rafraîchissez-la en la rinçant avant les repas avec une boisson acidulée (eau citronnée, par exemple).
- Si vous avez un goût métallique ou amer, préférez les boissons, les œufs, les volailles et ajoutez de la sauce blanche à vos légumes.
- Si vous éprouvez un dégoût pour la viande, remplacez-la par des œufs, du poisson, des quiches, des pizzas... et augmentez votre ration de fromage et de laitage.
- Si les odeurs vous gênent, privilégiez les repas froids sous forme de salades composées, pain de poisson et viande, potages froids, desserts lactés, glaces et jus de fruits. Quand cela est possible, demandez à une autre personne de préparer les repas et éloignez-vous de la cuisine. Évitez également les modes de cuisson qui s'accompagnent d'odeurs tenaces (grillades, friture) et les aliments odorants.

## TROUBLES DU TRANSIT

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent entraîner une diarrhée. Si elle persiste ou est accompagnée de fièvre et vomissements, il est nécessaire de consulter votre médecin hospitalier. À l'inverse, des constipations importantes peuvent être observées avec des antalgiques ou des anti-vomitifs. Dans ce cas, pensez à boire et à manger au moins un légume ou un fruit à chaque repas.



### QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR OU GÉRER UNE DIARRHÉE

- Consommez les légumes et les fruits uniquement cuits.
- Préférez le fromage et les yaourts plutôt que le lait.
- Supprimez les jus de fruits et évitez le café et les boissons glacées.
- Buvez au moins 1,5 L par jour (eau, thé, bouillon de légumes, boisson gazeuse...).
- Consommez du riz, des pâtes, de la semoule et des pommes de terre.

## MUCITE

La mucite est une inflammation de la muqueuse et du tube digestif. Elle peut se manifester par des aphtes, des douleurs et brûlures de la bouche et de l'œsophage rendant la déglutition et la prise d'aliments difficile.

Si vous avez des difficultés à avaler, il est indispensable d'adapter votre alimentation et d'éviter les liquides qui occasionnent souvent des fausses routes. Dès le début de la gêne, signalez-le à votre **médecin hospitalier**. Il peut vous proposer un traitement par bains de bouche associé à des médicaments.

## CONSEILS ALIMENTAIRES POUR ATTÉNUER LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE



À la suite d'une chimiothérapie, il est possible d'être confronté à l'un (ou plusieurs) des effets secondaires liés aux traitements. Le but de ce tableau est de donner des conseils simples pour vous alimenter.

### PLAISIR

Privilégiez les aliments habituellement appréciés, variez vos menus. Accordez de l'importance à la présentation des plats pour stimuler l'appétit.

### PLUSIEURS PETITS REPAS

Faites 3 repas principaux et 2 ou 3 collations fixes dans la journée. Prenez de préférence vos médicaments en fin de repas.

### ENRICHISSEMENT

Enrichissez vos plats pour diminuer les quantités à consommer (avec du lait, du lait en poudre, du beurre, du gruyère râpé,...).

### AIDE

Acceptez l'aide de votre entourage (pour préparer vos repas ou couper votre viande, éplucher les fruits,...).

### CHOIX DES ALIMENTS

Évitez les plats trop gras, trop riches en sauce, trop épicés, trop sucrés, qui peuvent être plus long à digérer et qui peuvent écoeurer. Évitez les aliments trop odorants, à goûts forts type chou et peu riche en énergie. Si vous présentez un dégoût de la viande, pensez aussi au poisson, volaille, jambon, œuf ou orientez-vous vers des plats uniques tels que : hachis parmentier, lasagnes sans oublier les flans, les soufflés, les steaks de soja. Si les laitages et les fromages sont appréciés, n'hésitez pas à augmenter leur consommation.

### TEXTURE

Adaptez la texture (moulinée, hachée, mixée, liquide) de façon à ne pas réduire les quantités consommées (une texture en purée ou liquide sera plus facile à consommer qu'une alimentation solide) : purée, soupes épaisses, aliments onctueux, avec sauce douce, crème, jus, mayonnaise, béchamel. Préférez les aliments froids ou tièdes, les laitages et desserts. Évitez les aliments secs ou irritants.

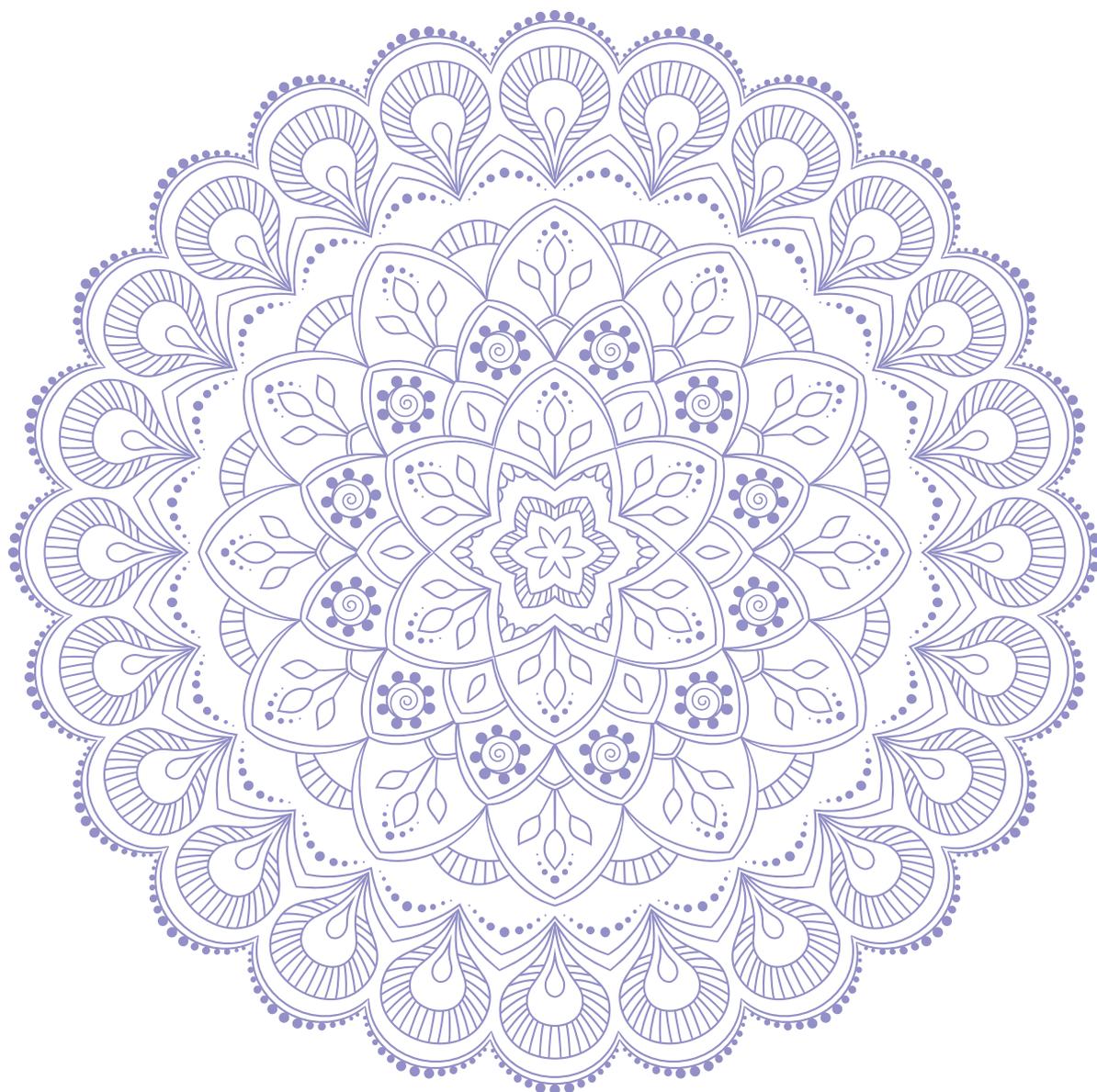
### VOLUME

Mangez lentement, en petite quantité pour ne pas remplir votre estomac avec un volume trop important.

### HYDRATATION

Buvez des petites quantités plutôt en dehors des repas (boissons aromatisées, fraîches, gazeuses...).

Perte d'appétit	PLAISIR PLUSIEURS PETITS REPAS ENRICHISSEMENT
Fatigue Asthénie	AIDE TEXTURE CHOIX DES ALIMENTS
Nausées Satiété précoce	HYDRATATION PLUSIEURS PETITS REPAS VOLUME TEXTURE CHOIX DES ALIMENTS
Mucites	TEXTURE HYDRATATION



COLORIEZ-MOI !

## LA MODIFICATION DE L'IMAGE

### HOMME OU FEMME, JE PRENDS SOIN DE MA PEAU !

Les traitements anticancéreux peuvent engendrer des effets secondaires cutanés (sécheresse, rougeurs, éruptions cutanées, picotements, paresthésies). Prenez rendez-vous avec nos **socio-esthéticiennes** dès l'apparition des premiers symptômes.

En général, ces manifestations disparaissent progressivement après l'arrêt du traitement. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à en parler à votre **oncologue**.

#### Quelques conseils :

- Appliquez régulièrement une crème hypoallergénique pour peau sèche, sensible voire atopique (appliquez-la généreusement sur votre visage, votre corps, mains et pieds). Votre **oncologue**, votre **socio-esthéticienne**, votre pharmacien peuvent vous conseiller.
- Utilisez un démaquillant /nettoyant doux
- Utilisez un savon doux sans savon, huile de douche, syndet
- Évitez l'eau trop chaude
- En cas de fissures ou de crevasses, appliquez un réparateur épidermique
- Évitez l'exposition au soleil. En cas d'exposition, appliquez une crème protectrice indice 50

### PROTÉGEZ-VOUS JUSQU'AU BOUT DES ONGLES !

Toujours à cause du même effet photosensibilisant, les ongles s'affaiblissent. Ils peuvent changer de couleur, devenir cassants, striés, se dédoubler et parfois tomber. Pas de panique, il existe quelques astuces pour limiter ces effets :

- Avant de commencer votre traitement, prenez rdv avec un pédicure
- Ne coupez pas les cuticules
- Appliquez du vernis à ongles au silicium sur les ongles des mains et des pieds : 1 couche de base + 2 couches de vernis coloré + 1 couche de top coat ou un soin type 'evonail' la veille de votre séance de chimiothérapie. Gardez-le tout le temps du traitement et renouvelez l'opération régulièrement, en utilisant un dissolvant sans acétone. Ces vernis sont disponibles en pharmacie.
- Évitez le contact prolongé avec l'eau
- Portez des chaussures confortables et des gants de protection pour les tâches ménagères et le jardinage
- Coupez vos ongles le plus court possible
- Évitez les faux ongles et les manucuries agressives

# JE GARDE MA FÉMINITÉ

Certaines chimiothérapies occasionnent parfois une chute des cils et sourcils. Le teint peut paraître plus fatigué, les cernes sont plus marquées. Pas de panique : nos socio-esthéticiennes peuvent vous accompagner dans cette étape, afin de vous donner des conseils simples de maquillage pour garder une bonne mine !

## DESSINER SES SOURCILS

- Il existe plusieurs possibilités pour redessiner les sourcils : nos socio-esthéticiennes sont à votre disposition. Elles vous apprendront à recréer une ligne sourcils, ou à étoffer une ligne de cils, pour souligner le regard, et à aider à choisir le modèle adéquat.
- Attention, le port de faux cils est déconseillé, de même que la dermo-pigmentation des sourcils.

## RESTER ZZZZZEN

Je fais du bien à mon corps et à mon esprit en me faisant faire des soins esthétiques adaptés, des massages doux et relaxants du visage, du dos, des mains ou des pieds.  
Objectif : améliorer mon état de stress et d'anxiété pendant cette période difficile !



## AUX HCL

**Au besoin, nos socio-esthéticiennes et socio-coiffeuses se déplacent en chambre pour réaliser des soins, vous donner des conseils pour prévenir les toxicités cutanées mais aussi quelques astuces beauté !**

**Reportez-vous à la plaquette :  
« Les soins de support aux HCL »**



## LA CHUTE DES CHEVEUX

**Le traitement par chimiothérapie détruit les cellules cancéreuses. En revanche, il n'épargne pas toujours les cellules à croissance rapide comme celles des cheveux et des poils en tous genres sur le corps et le visage (cils, sourcils, moustaches...).**

**S'il y a chute, elle débute souvent quinze jours à trois semaines après la première perfusion et est progressive. N'oubliez pas que la chute des cheveux est TEMPORAIRE. Vos cheveux repoussent toujours quelques mois après l'arrêt du traitement.**

### PRENEZ SOIN DE VOTRE CUIR CHEVELU

- Le jour de votre cure de chimiothérapie, il est conseillé de ne pas vous brosser les cheveux.
- Pendant les 3 à 8 jours qui suivent les séances, évitez de vous laver les cheveux.
- Entre les cures, évitez les teintures, brushings et permanentes qui fragilisent vos cheveux.
- Traitez vos cheveux avec précaution : lavez-les à l'eau tiède, utiliser du shampoing doux, préférez le séchage à l'air libre au sèche-cheveux et utilisez une brosse à poils souples



### PRÉVENIR LA CHUTE DES CHEVEUX

- Dans certains cas, un casque réfrigérant pourra vous être proposé pendant les séances de chimiothérapie. L'efficacité du casque dépend des produits perfusés, mais le casque permet de limiter la chute des cheveux.
- Avant le début des traitements, vous pouvez opter pour une coupe courte. Cette solution permet de choisir plutôt que de subir et atténue le caractère désagréable de la chute des cheveux et améliore l'efficacité du casque.

### CHOISISSEZ VOTRE STYLE !

La chute des cheveux met à mal l'image que l'on a de soi et que l'on renvoie aux autres. S'y préparer et anticiper est donc important. D'autant qu'il existe aujourd'hui de nombreuses options : perruque, foulard, turban avec frange ou mode « tête nue assumée ».

- Le coût d'une perruque varie de 350 à 700 euros environ. Il existe des perruques en cheveux synthétiques et d'autres en cheveux naturels (non pris en charge) ou fibres mélangées. Selon votre degré de sensibilité, le prothésiste vous conseillera un modèle plutôt qu'un autre. Le modèle le plus cher n'est pas forcément le plus adapté alors rassurez-vous si votre budget est limité.
- Il peut être intéressant d'avoir un premier contact avec un prothésiste avant la perte afin de faire un choix au plus près de vos propres cheveux. Ou à l'inverse, c'est aussi une occasion d'adopter un tout nouveau style !
- Il y a quelques règles à suivre pour bien entretenir sa perruque : bannissez le sèche-cheveux, évitez de la laquer, de vous baigner avec et de la porter la nuit. Sachez que les cheveux synthétiques demandent moins d'entretien en termes de lavage et de coiffage.



## EST-CE QUE MA PERRUQUE EST PRISE EN CHARGE ?

- Le forfait de prise en charge de l'achat d'une perruque par la Sécurité Sociale s'élève depuis avril 2019 de 250 à 350 euros. Certaines mutuelles peuvent prendre en charge une partie du coût. Si vous rencontrez des difficultés à financer votre perruque, sachez qu'il existe des associations de patientes qui offrent des aides et redistribuent des perruques.
- Pensez à vous munir d'une ordonnance prescrivant une perruque avant d'aller chez un perruquier et assurez-vous que l'institut dans lequel vous comptez vous rendre est bien agréé par la Sécurité Sociale en qualité de prothésiste capillaire. Vous n'êtes pas seul(e)s, votre médecin hospitalier et l'équipe de coordination de cancérologie vous donneront des adresses.

## COMMENT PORTER LE FOULARD ?

### Façon "turban" :

- Poser le foulard sur la tête et le nouer sur le haut du cou.
- Enrouler les extrémités sur elles-mêmes, les ramener sur le devant et faire un noeud.
- Insérer les extrémités derrière la nuque sous le bandage.



### Façon "catogan" :

- Poser le foulard sur la tête en gardant un pan long et un pan court.
- Le côté le plus long s'enroule autour de la tête : les deux pans doivent alors avoir la même longueur.
- Rassembler les deux pans, les plier sur eux-mêmes et les serrer avec un élastique.



## AUX HCL

**Au besoin, nos socio-esthéticiennes et socio-coiffeuses se déplacent en chambre pour réaliser des soins, vous donner des conseils pour prévenir les toxicités cutanées mais aussi quelques astuces beauté !**  
**Reportez-vous à la plaquette : « Les soins de support aux HCL »**

## LES TROUBLES DE LA SEXUALITÉ

**Les traitements administrés peuvent engendrer des troubles de la sexualité et parfois avoir un effet sur la fertilité. Ces troubles dépendent du type de traitement, de la localisation et de votre âge. Il est important que vous puissiez aborder ces problèmes en toute confiance avec votre équipe médicale et soignante.**

### PERTURBATION DU DÉSIR

Votre libido va baisser et peut être vous pousser à réduire voire arrêter votre vie sexuelle pendant un temps. En cause : les traitements en eux-mêmes d'abord, puis leurs effets secondaires (nausées, vomissements, mucite...). Le stress, la fatigue et la possible perte de confiance en son corps qui accompagnent la période peuvent également jouer contre votre désir.

**Rassurez-vous.** D'une part, parce que c'est tout à fait normal et passager, ce n'est pas un manque d'amour ou d'attirance pour votre conjoint. Et d'autre part, parce que si le désir disparaît un temps, le plaisir, lui, peut toujours être de la partie ! Il est primordial de parler de vos difficultés à votre conjoint(e). La communication est la meilleure alliée de votre couple et c'est encore plus vrai dans ce cas précis. La bienveillance, la tendresse et le respect du corps permettent de maintenir l'intimité dans le couple avant le retour à la vie sexuelle.

Des **psychologues** et des **sexologues** sont là pour vous aider pendant cette période délicate. Faites appel à eux et parlez sans appréhension ; vous n'êtes pas seul(e) dans ce cas. À la fin des traitements, le désir réapparaîtra à mesure que vous vous sentirez mieux.

### L'ÉRECTION

Les traitements du cancer évoluent mais ils peuvent parfois avoir un retentissement sur l'érection. À la demande du patient ou sur proposition du médecin hospitalier, des traitements peuvent être proposés pour pallier ces troubles.

### L'INFERTILITÉ

**Chaque cas est différent** mais les traitements, en fonction de facteurs multiples (localisation, cancers hormonaux-dépendants, type de traitement, âge, sexe...) sont susceptibles d'altérer votre fertilité, de manière temporaire ou définitive. Des solutions peuvent être mises en place par votre équipe soignante pour prévenir ce risque.

Toutefois, gardez en tête que les traitements de chimiothérapie ne constituent en aucun cas un mode de contraception. Il est impératif d'envisager une contraception pendant toute la durée de votre traitement.

2

# M'ENTOURER

---



## BIEN COMMUNIQUER AVEC MON MÉDECIN HOSPITALIER

Éviter les malentendus et les non-dits, vous sentir à l'aise et faire en sorte que votre médecin hospitalier réponde à vos attentes... Une bonne communication avec l'équipe médicale et soignante contribue à créer un climat de confiance utile pour vous aider à traverser au mieux la période des traitements et de convalescence.

Votre **médecin hospitalier** a le devoir de vous informer de manière claire et compréhensible. En revanche, il n'a pas connaissance de ce que vous savez déjà ou de la quantité d'information que vous souhaitez obtenir. C'est pourquoi il est important que vous exprimiez vos besoins et votre ressenti, mais aussi vos préférences. Dites-lui ce que vous attendez de lui (besoin d'en savoir plus, d'être rassuré(e)...) et ce que vous ressentez (peur, angoisse...). Vous vous sentirez mieux ! Et si vous souhaitez passer plus de temps avec lui lors d'une prochaine consultation, faites-le lui savoir.

Les vingt ou trente minutes que dure une consultation semblent souvent trop courtes pour raconter tout ce qui s'est passé depuis la dernière fois et poser vos questions. Si vous avez peur d'oublier les sujets que vous voulez aborder avec votre médecin hospitalier, vous pouvez préparer à l'avance une liste de questions ou mots-clés. Si vous avez peur de ne pas tout comprendre ou de ne pas vous souvenir de tout, sachez que vous pouvez venir accompagné(e) par un membre de votre famille ou un ami. Nous vous y encourageons ; la présence d'un proche est toujours rassurante et vous pourrez ensuite rediscutez tranquillement ensemble de ce qui aura été dit lors de la consultation.

Enfin, si vous ne comprenez pas les explications données par votre **médecin hospitalier** ou s'il utilise des termes trop techniques, osez dire « Je n'ai pas compris ». Reformulez votre question et n'hésitez pas à demander de nouvelles explications plus simples voire un schéma. Une information mal comprise peut être source d'angoisses inutiles. Manifestez vos doutes et vos émotions. Dites ce que vous ressentez (colère, frustration...) et ce que vous pensez. C'est la clé d'une relation de confiance.

Même affaibli(e), vous restez l'expert(e) de votre corps. Personne mieux que vous ne peut parler de vos symptômes et de la façon dont vous vivez la maladie.

Expliquez à votre **médecin hospitalier** comment la maladie et les traitements affectent votre quotidien, partagez avec lui vos espoirs et vos doutes. Votre vécu l'aide à améliorer votre prise en charge.



## PRÉPARER MA CONSULTATION

Pour aider votre médecin hospitalier à mieux vous soigner, il est utile de préparer certaines informations.

- C'est vous qui choisissez l'orientation que vous souhaitez donner à la consultation. Si vous rencontrez des problèmes importants dans vos soins ou votre quotidien, demandez plus de temps.
- Notez vos questions, vos doutes et vos craintes et abordez-les avec votre médecin hospitalier. S'il s'agit d'une deuxième consultation après l'annonce de la maladie, prenez le temps de lister ce que vous avez compris et ce qui vous échappe encore. Il n'y a pas de question bête !
- Avant de vous rendre au rendez-vous, posez-vous quelques questions afin d'être certain(e) que vous serez clair(e) pendant l'entretien :
  - Quels changements y-a-t-il eus depuis la dernière fois ?
  - Les médicaments sont-ils efficaces ?
  - Ressentez-vous des effets secondaires ?
  - Quel impact a la maladie sur votre quotidien ?
- Donnez des détails. Plutôt que « je dors souvent mal », précisez le temps que vous mettez à vous endormir, évaluez la durée du sommeil. Plutôt que « j'ai mal », précisez la durée, l'intensité et la localisation de la douleur.
- Évaluez vos besoins en soutien matériel et psychologique.

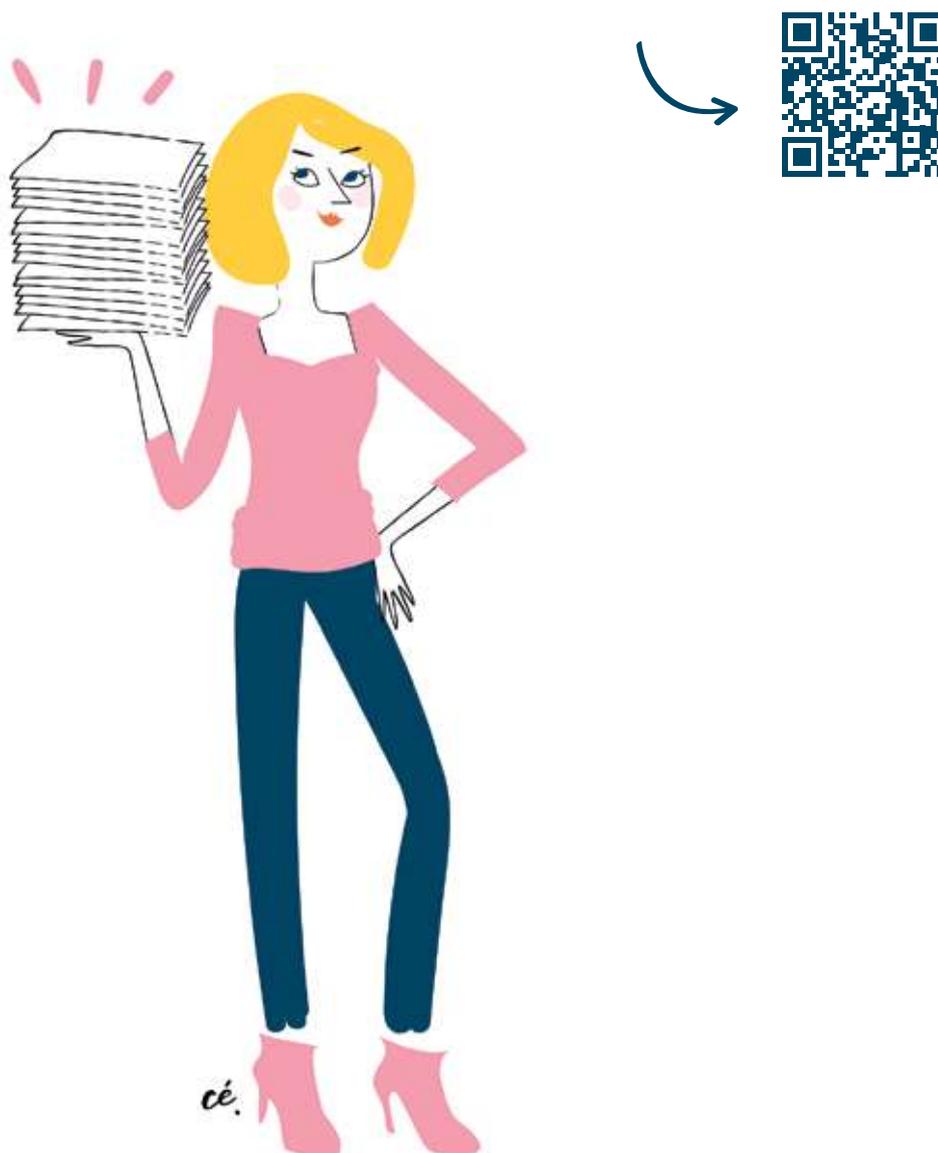


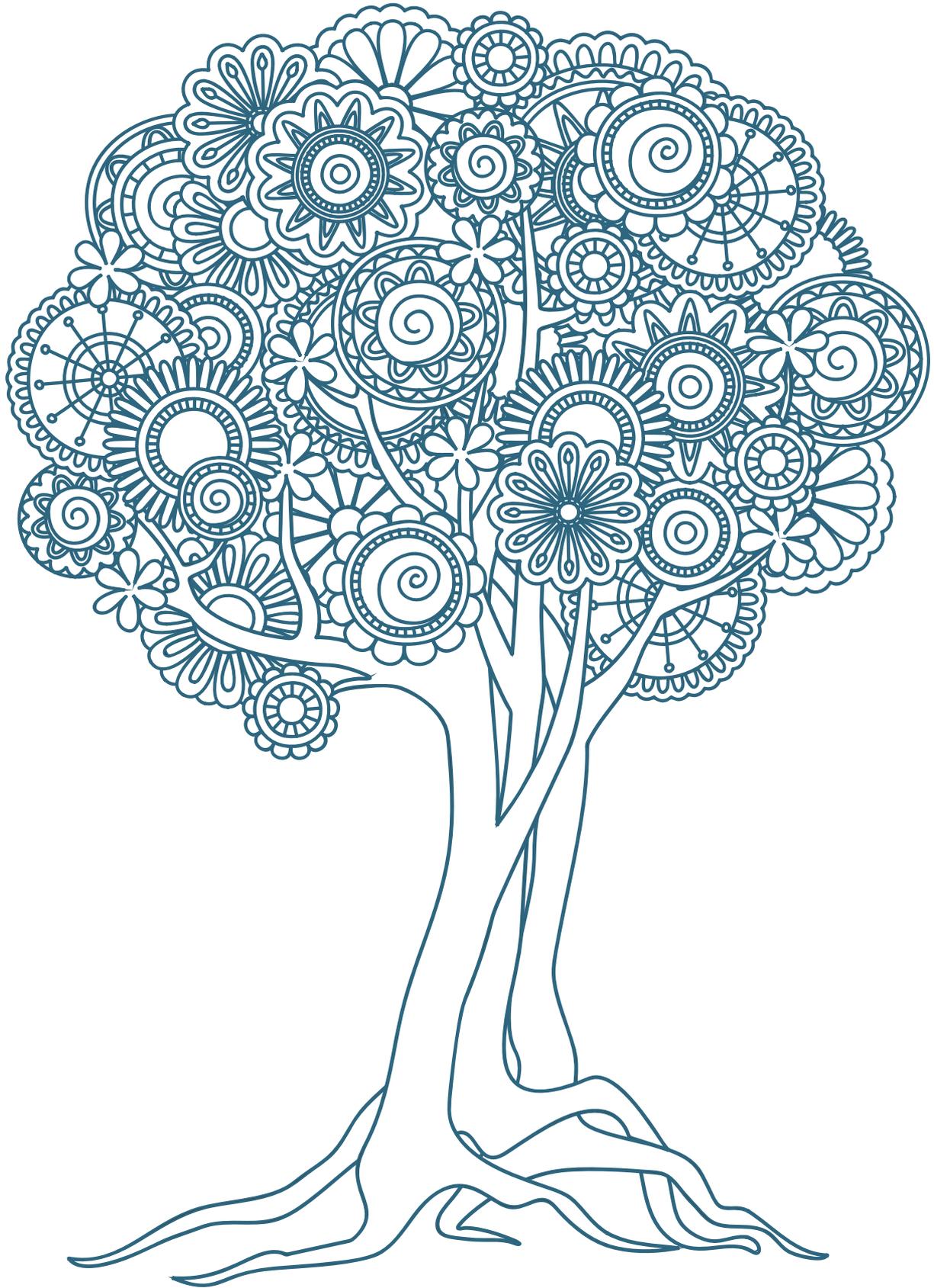
## FACILITER MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Lorsque le cancer survient, il modifie votre quotidien et s'accompagne souvent de difficultés sociales diverses qui peuvent nécessiter des démarches auprès de différents services administratifs. Ces démarches peuvent paraître compliquées et il peut être rassurant d'en parler avec une personne qui saura vous orienter et vous accompagner. L'assistant social est là pour :

- Vous aider à identifier les problèmes sociaux, financiers ou administratifs liés à votre état de santé et vous accompagne dans la démarches.
- Vous informer sur vos droits (sécurité sociale, MDPH...).
- Vous conseiller et vous orienter vers des dispositifs appropriés (CPAM, structures d'accueil, aide aux aidants, associations de maintien dans l'emploi...). L'assistant social peut aussi être le relai auprès des différents partenaires, pour mener à bien votre projet.
- Vous aider à mettre en place, si nécessaire, des prestations d'aide à domicile : aide-ménagère, auxiliaire de vie...

L'hôpital dispose de plusieurs assistants sociaux qui interviennent dans les services de soins. N'hésitez pas à les interpeller.





COLORIEZ-MOI !

## CONCILIER TRAITEMENTS ET TRAVAIL

**Un jour, ça vous tombe sur la tête et toute votre vie en est chamboulée. Et mon travail, j'en ai besoin ? Comment je fais ?...**

**La situation professionnelle de chacun est différente : salarié, fonctionnaire, à son compte, en recherche d'emploi...**

Les problématiques rencontrées nécessitent des réponses individuelles. De même, quand certains poursuivent leur activité professionnelle durant les traitements, ce n'est pas envisageable pour d'autres...

De nombreux professionnels peuvent vous accompagner sur toutes les questions que vous vous posez à ce sujet :

- le médecin oncologue
- le médecin traitant
- la médecine du travail
- le service des ressources humaines
- le service social du personnel de votre entreprise
- le service social de la CARSAT,
- la Maison Départementale des Personnes Handicapées...

Il est parfois difficile de savoir vers quel professionnel se tourner.

Le service social hospitalier, après avoir évalué votre situation, peut vous accompagner et/ou vous orienter vers les interlocuteurs adaptés à votre situation.

→ **N'hésitez pas à le solliciter.**



## TROUVER DU SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Si le cancer affecte le corps, ses conséquences peuvent également fragiliser l'estime de soi, sa relation aux autres ou encore sa qualité de vie. L'annonce du diagnostic, la maladie et les traitements bouleversent votre quotidien, vos projets et parfois l'équilibre de votre couple ou de votre famille. Chaque jour, vous devez vous adapter à des situations nouvelles et faire face à des événements éprouvants et stressants.

Parce qu'il n'est pas toujours possible de faire face tout seul, des **psychologues** sont là pour vous apporter l'écoute et le soutien dont vous avez besoin. Un soutien psychologique vous permet de vous exprimer, sans le filtre qui incite à protéger, à ménager ses proches. Le psychologue vous aide alors à y voir plus clair dans vos réactions, et à mettre en mouvement vos ressources internes.

À tout moment, au cours de vos traitements et même après la fin des traitements, vous pouvez faire appel à un(e) **psychologue**, soit directement soit par l'intermédiaire d'une **infirmière** ou d'un membre du service dans lequel vous êtes suivi(e).

Les entretiens peuvent être programmés :

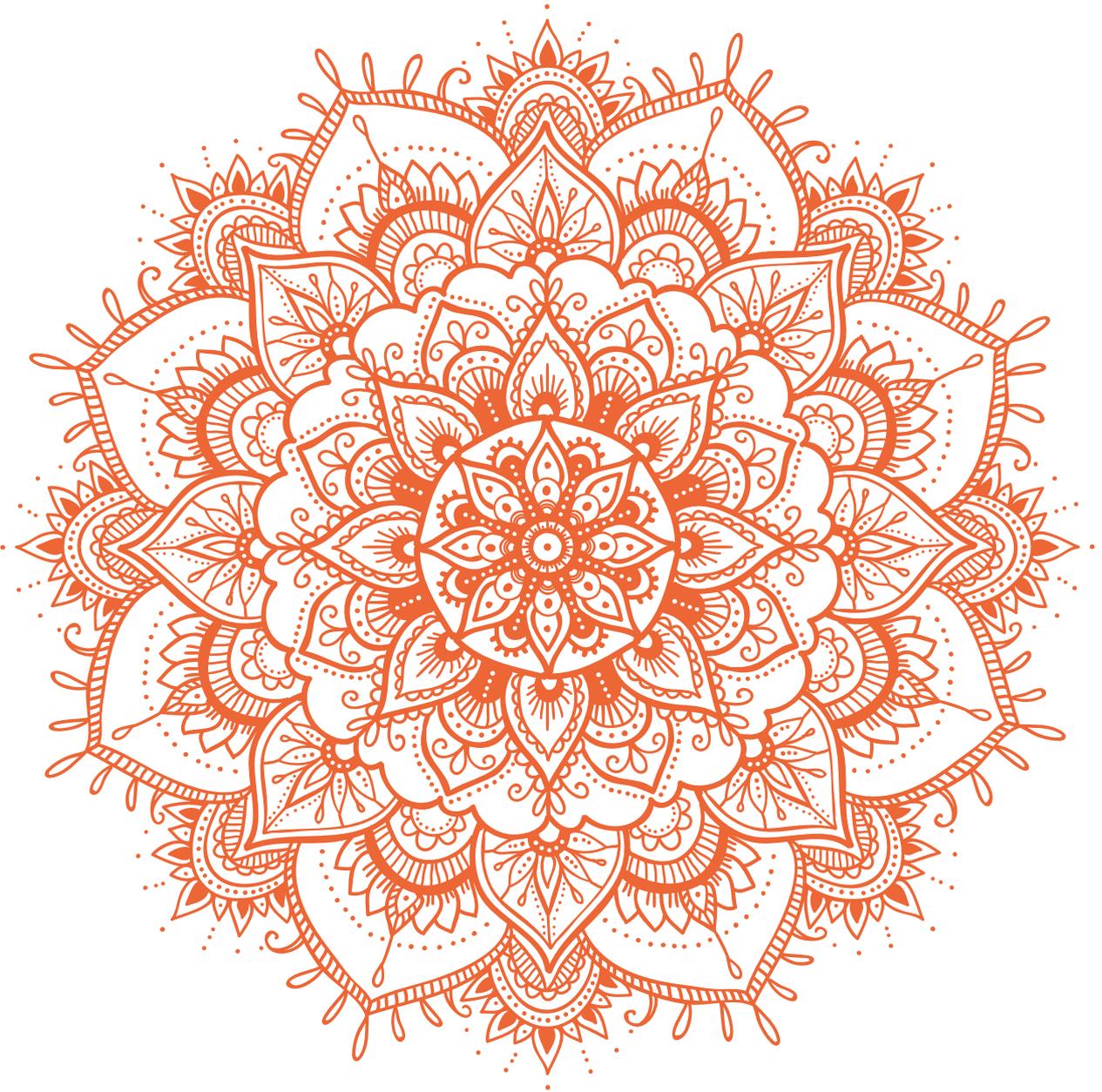
- En individuel ou avec des proches, selon vos souhaits
- Dans le cadre d'une consultation ou à l'occasion d'une visite en chambre.

Le nombre de séances est ajustable selon les besoins, évalué ensemble.



### GROUPES D'ÉCOUTE ET DE PAROLE, LIGNES TÉLÉPHONIQUES ANONYMES, ASSOCIATIONS DE PATIENTS...

- Il existe de très nombreuses options pour se sentir soutenu(e). Selon vos besoins et vos attentes, orientez-vous vers les interlocuteurs qui vous inspirent confiance ou vous procurent tout simplement l'envie de vous exprimer.
- Retrouvez les adresses des associations de patients sur notre site [www.chu-lyon.fr](http://www.chu-lyon.fr)



COLORIEZ-MOI !

3

# PRENDRE SOIN DE MOI

---



## BIEN M'ALIMENTER

À toutes les étapes de votre prise en charge, votre alimentation peut être considérablement transformée. Il est important d'avoir des apports alimentaires suffisants pour vous donner de l'énergie, vous aider à vous sentir mieux et renforcer votre organisme. Ainsi, vous êtes mieux armé(e) pour supporter les traitements et leurs effets secondaires.



Plus facile à dire qu'à faire ? Les patients réagissent différemment face à la nourriture. Certains conservent un bon appétit et continuent d'apprécier les plaisirs de la table tandis que d'autres se sentent tout simplement incapables de bien manger, même sachant qu'ils en ont besoin. Les effets secondaires des traitements, l'anxiété ou la fatigue peuvent aussi affecter l'appétit.

Il est aussi possible que les conséquences de vos troubles alimentaires soient visibles, autrement dit :

- Si vous perdez du poids, c'est que l'énergie apportée par votre alimentation ne couvre pas les dépenses de votre organisme. Il faut alors essayer d'augmenter vos apports alimentaires.
- Si vous prenez du poids, cela peut être provoqué par certains traitements de chimiothérapie et d'hormonothérapie, associés à une corticothérapie.

D'autres troubles alimentaires peuvent survenir. Rappelez-vous qu'ils sont temporaires. **Ne culpabilisez pas mais ne prenez pas ces troubles à la légère non plus.**

**Les diététiciennes** font partie intégrante de l'équipe soignante. Elles sont présentes du lundi au vendredi et pourront, à votre demande ou celle du **médecin hospitalier**, vous dispenser des conseils diététiques et travailler avec vous pour traiter vos problèmes nutritionnels.

**Le/la diététicienn(e)** peut intervenir pour :

- Établir un bilan diététique en cas de perte de poids, perte d'appétit ou difficulté à s'alimenter
- Vous aider à trouver des solutions adaptées à vos habitudes et votre traitement.
- Réaliser avec vous des séances d'éducation thérapeutique, dans les cas de changements de votre façon de vous alimenter.
- Vous délivrer des conseils, en lien avec votre vie quotidienne (sorties entre amis, repas de fêtes, repas rapides...).

### POUR UNE FOIS QU'ON VOUS LE CONSEILLE, GRIGNOTEZ !

Ce n'est pas le discours qu'on entend habituellement, mais quand on lutte contre le cancer, un surplus de calories et de protéines peut empêcher de perdre des forces. Alors ne vous privez pas de grignoter !

Et si vous avez besoin d'une autre raison, en voici une : les patients atteints de cancers trouvent souvent difficile de prendre des repas complets. Si c'est votre cas, essayez de manger en petites quantités mais plus souvent. Les collations sont un excellent moyen de fournir à votre organisme les calories et les éléments nutritifs nécessaires.



## SOULAGER MON CORPS

Un(e) kinésithérapeute est présent dans chaque service de soins en semaine, et intervient sur prescription de votre médecin. En fonction de votre état de santé et le week-end, le kiné de garde peut intervenir.

Le masseur-kinésithérapeute intervient sur plusieurs domaines et peut faire appel à différentes techniques. Il choisira la plus adaptée en fonction de votre état et de vos capacités :

- La rééducation respiratoire
- La rééducation neuromusculaire
- La rééducation ostéo-articulaire
- La rééducation à visée circulatoire
- La relaxation
- L'éducation thérapeutique
- Les conseils d'ergonomie et d'hygiène de vie

Le kiné reste à votre disposition pour toute explication concernant les moyens thérapeutiques mis en place pour votre retour à domicile.

L'ergothérapeute peut également intervenir pour faciliter votre retour à domicile et vous aider à accomplir les activités de la vie quotidienne avec plus de sérénité. Son rôle consiste notamment à vous enseigner des techniques de conservation de l'énergie et des techniques de relaxation mais aussi à vous faire des suggestions pour adapter vos tâches quotidiennes, continuer à faire ce que vous aimez autant que faire se peut, ou modifier l'environnement afin de répondre à l'un ou l'autre de ces besoins.



### TRUCS ET ASTUCES

Prenez régulièrement un bain chaud à la maison. Sous l'effet de la chaleur et de l'eau, les tissus se détendent.

- À la maison, c'est simple et ça ne demande pas grand-chose : vous pouvez manipuler une balle en mousse (genre balle anti-stress) pour soulager les mains ou encore faire rouler une balle de tennis sous votre voûte plantaire pour atténuer les douleurs ressenties sous les pieds.
- Succombez aux massages. Attention toutefois à bien demander à votre médecin quelles zones du corps peuvent être massées et celles qui ne peuvent l'être. Il peut y avoir quelques contre-indications !

## MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice physique peut vous aider à mieux traverser la période de traitements et de convalescence.



Les bénéfices sont nombreux :

- **Bienfaits sur le corps.** L'activité physique peut permettre de prévenir ou d'atténuer certains effets liés aux traitements (comme l'œdème lymphatique, l'incontinence ou l'ostéoporose). Dans tous les cas elle sera bénéfique puisqu'elle diminue votre fatigue et stimule votre système immunitaire. Des exercices réguliers, même peu intenses, permettront d'améliorer votre condition physique. Vous entretiendrez ou retrouverez du souffle, de la masse musculaire et un certain tonus.
- **Bienfaits sur le moral.** L'activité physique permet de se changer les idées, réduit votre stress, stimule votre appétit et peut vous aider à mieux dormir. Ressentir l'effort peut également amener à un certain dépassement de soi. En constatant une progression au fil des séances vous serez satisfait de vous-même et encouragé dans votre démarche.
- **Rencontrer d'autres personnes, tisser des liens.** Certaines activités se pratiquent en groupe. La marche, les cours collectifs de yoga ou d'étirements par exemple, rassemblent des personnes d'horizons différents. Autour d'une activité commune, vous pourrez échanger vos expériences de vie, que ce soit en lien avec votre maladie ou non.

L'activité physique a de multiples vertus. Toutefois, ne soyez pas trop exigeant avec vous-même et discutez avec votre **médecin hospitalier** avant d'amorcer une reprise d'activité sportive. **Il existe de nombreux programmes sur l'hôpital et des enseignants en activité physique adaptée (APA) pourront vous aider à mettre au point un programme d'exercices qui sera à la fois sûr, efficace et agréable.**

Au cours des traitements, il pourrait arriver que vous ne vous sentiez pas assez en forme pour faire de l'exercice. Ce qui importe, c'est d'être aussi actif que vous pouvez l'être sans nuire à votre confort. Pratiquez vos activités lorsque vous avez le plus d'énergie. Même l'exercice le plus léger, quelques minutes d'étirements par exemple, pourra vous aider à vous sentir mieux.



### QUEL SPORT APRÈS UN CANCER ?

- De nombreuses activités sportives ont été adaptées pour pouvoir être pratiquées par les personnes atteintes de cancers : athlétisme, aviron, basket-ball, canoë-kayak, escrime, football, karaté, natation, taïchi chuan, qi gong, et tennis de table. Lorsque le traitement du cancer a été chirurgical, il peut être nécessaire d'attendre la cicatrisation complète pour commencer à pratiquer un sport adapté.
- L'escrime est particulièrement recommandée après un cancer du sein, grâce à ses effets sur les séquelles de la chirurgie : réduction de la fatigue, meilleur drainage lymphatique du bras situé du côté de la mastectomie, cicatrisation plus rapide. Dans de nombreux départements, la Ligue contre le cancer prend en charge le coût de la licence, fournit la tenue et l'équipement et organise des séances avec un maître d'escrime.

## ET SI J'ARRÊTAIS DE FUMER ?

### L'arrêt du tabac a de nombreux intérêts chez les personnes atteintes de cancer.

- L'arrêt du tabac permet souvent d'améliorer la tolérance et l'efficacité aux traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie.
- Il réduit les complications après une chirurgie (problèmes respiratoires, de cicatrisation) et il est fortement recommandé de stopper tout tabagisme dans les semaines précédant une opération chirurgicale.
- Il permet également d'améliorer certains symptômes : essoufflement, toux, troubles du goût et de l'appétit.

L'ensemble se traduit globalement par une amélioration de la qualité de vie, même en intégrant la difficulté de s'arrêter.

L'arrêt du tabac peut nécessiter des **substituts nicotiques** ou d'autres traitements d'aide à l'arrêt. Grâce à eux, votre arrêt est plus confortable et vous augmentez vos chances de réussite. Ces substituts nicotiques limitent les effets du manque de nicotine. Ils sont très efficaces, et augmentent de 50 à 60 % vos chances de tenir bon dans votre arrêt pendant au moins 6 mois. De plus, ils sont maintenant remboursés par l'Assurance Maladie (vous devez disposer d'une ordonnance) et votre complémentaire santé peut rembourser le reste à charge.

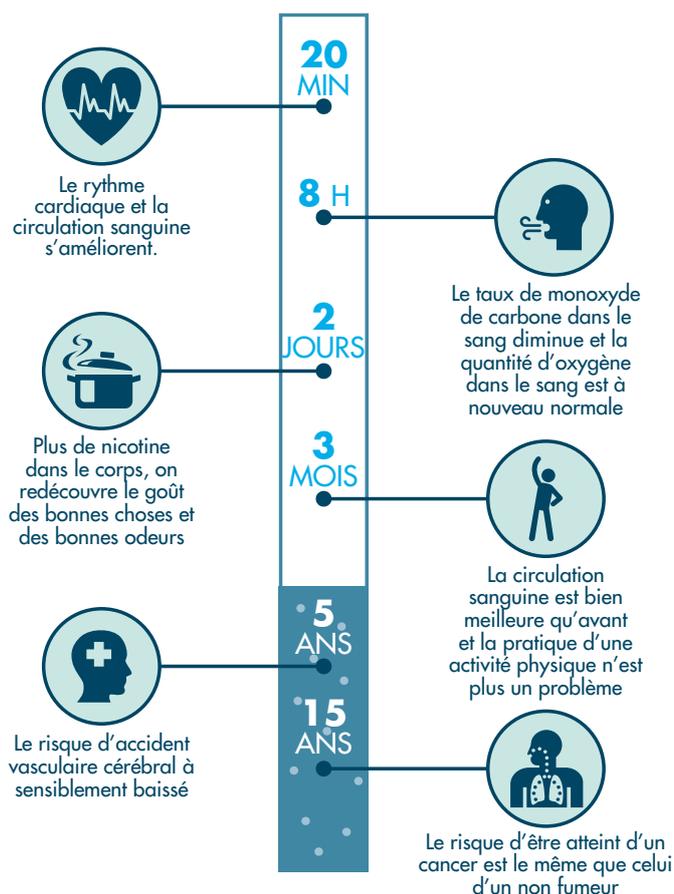
Aux Hospices Civils de Lyon, le COLT est chargé de la lutte contre le tabac : de nombreux(se)s professionnel(le)s sont formé(e)s pour vous conseiller, vous accompagner et vous prescrire des substituts nicotiques à dose adaptée. **Il existe également plusieurs consultations d'aide au sevrage tabagique (voir ci-dessous).**

→ Les professionnels de Tabac Info-Service sont aussi à votre disposition pour vous aider à arrêter de fumer au 39 89 par téléphone ou sur Internet.



### ARRÊTER DE FUMER

#### LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC JOUR APRÈS JOUR



#### CONSULTATIONS DE TABACOLOGIE AUX HCL

Numéro Unique HCL  
04 72 11 69 69

Hôpital Renée Sabran  
Pneumologie : 04 94 38 17 40

+ D'INFOS



## PROFITER DES SOINS DE SUPPORT ET DE BIEN-ÊTRE

Les soins de support font partie de votre parcours de soins. De nombreux professionnels interviennent gratuitement au sein même des services, à votre demande ou celle de votre médecin hospitalier ou de l'équipe soignante, pour améliorer votre prise en charge : psychologues, diététicien(ne)s, assistante(s) sociale(s), kinésithérapeute(s), ergothérapeute(s) et psychomotricien(ne)s.

Grâce au soutien institutionnel du **Comité du Rhône de la Ligue contre le Cancer** et aux associations **Courir pour Elles** et **Association pour la Recherche sur les Tumeurs Cérébrales** (ARTC), les Hospices Civils de Lyon ont développé, en lien avec les centres de coordination en cancérologie, une offre de soins de bien-être, mis à votre disposition gratuitement pour veiller à votre qualité de vie tout au long de votre prise en charge : **socio-esthéticien(ne)s, socio-coiffeu(se)s, Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA), art-thérapeutes**,... Proposés pendant ou après la maladie, ces soins s'adaptent à vos besoins.

Ils peuvent être réalisés en séances individuelles ou collectives, dans des structures dédiées ou directement dans votre chambre. Vous pouvez bénéficier de cette offre dans chacun des établissements des HCL, quel que soit votre lieu de prise en charge.



### COORDONNÉES DES ESPACES LIGUE CONTRE LE CANCER SUR NOS HÔPITAUX

- **Hôpital Edouard Herriot :**  
Bulle d'R  
Tél. 04 72 11 96 23
- **Hôpital de la Croix-Rousse :**  
Au Fil de Soi  
Tél. 04 72 07 29 17
- **Hôpital Lyon Sud :**  
Estime de soins  
Tél. 04 78 86 43 77 – 30 76
- **Hôpitaux Est :**  
EST'ime de soi  
Tél. 04 72 35 71 02

Annuaire régional des ressources disponibles en soins de support pour les patients sur la région AuRA



DEMANDEZ LA PLAQUETTE  
ET N'HÉSITEZ PAS À FAIRE APPEL  
À NOS SERVICES !



« Je soutiens mon hôpital,  
pour le meilleur et pour la vie. »

**BON DE SOUTIEN**

À compléter et adresser avec votre chèque (à l'ordre de Fondation HCL) à :  
Fondation HCL - 3 quai des Célestins BP 2251 - 69229 Lyon Cedex 02

**Oui, je soutiens les actions de la Fondation HCL dans mon hôpital pour apporter**

- + de confort pour les patients et leurs proches
- + de recherche et d'innovation
- + de solutions d'accompagnement
- + de bien-être pour les soignants

Je fais un don de : ..... €  
(montant du don)

Je souhaite recevoir votre documentation gratuite et confidentielle dédiée aux legs, donations et assurances-vie.

**Fondation reconnue d'utilité publique**  
habilitée à recevoir donations, legs et contrats  
d'assurance-vie sans droits  
Tél. 07 89 83 03 91 / [fondation.hcl@chu-lyon.fr](mailto:fondation.hcl@chu-lyon.fr)

Mme     Mlle     M.     M. et Mme

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

E-mail .....

Téléphone .....

**VOS DONNS OUVRENT DROIT À UNE RÉDUCTION D'IMPÔT :**  
66% du montant du don pour l'impôt sur le revenu, 75% pour l'impôt sur la fortune immobilière, 60% pour l'impôt sur les sociétés. Nous vous adresserons un reçu fiscal.

Faites un don en toute sécurité  
sur notre site web dès aujourd'hui

[fondationhcl.fr](http://fondationhcl.fr)



SUIVEZ  
LES HOSPICES CIVILS DE LYON SUR :



[www.chu-lyon.fr](http://www.chu-lyon.fr)