Soins de support

mieux vivre avec un cancer...



Introduction

« Quand j'ai appris que j'avais une tumeur au sein lors d'une mammographie de contrôle, une fois le choc de l'annonce passé, je suis restée confiante. Mon entourage m'a soutenue et donné de bons conseils.

Avant mon cancer, je traitais mes angoisses avec de l'homéopathie. Avec l'accord de l'oncologue et de la chirurgienne, j'ai pu continuer pendant toute la maladie. J'ai fait plus attention à mon alimentation, j'ai continué à faire un peu de vélo d'appartement et d'aquagym, à mon rythme bien sûr, et je pense que tout cela a contribué à atténuer les nausées, la fatigue et mes crises d'angoisse.

Grâce à ces soins de support, j'ai appris à prendre soin de moi et cela m'a aidé à aller mieux. Aujourd'hui, c'est la dernière ligne droite : encore un an d'hormonothérapie pour consolider mes bons résultats et remporter le combat. Je suis toujours aussi confiante ! »

Isabelle, 51 ans

Le cancer est une maladie de la cellule, cellule qui est l'unité de base de tout organisme vivant. Une cellule cancéreuse est une cellule qui s'est modifiée et qui a perdu ses capacités de réparation et de croissance contrôlée. Les cellules cancéreuses se multiplient alors de façon anarchique jusqu'à former une masse appelée tumeur maligne.

On ne parle pas du cancer mais des cancers car il y a de très nombreuses formes de cancer. Les traitements du cancer ont pour but de supprimer les cellules cancéreuses. La personne qui apprend qu'elle est malade doit donc se soigner mais c'est souvent avec appréhension qu'elle va démarrer les traitements.

Durant son parcours de soins, de l'annonce du diagnostic en passant par les différentes phases de traitement et l'après-cancer, il est possible qu'elle rencontre des effets indésirables. Toutefois, chaque personne réagit différemment ; il y a des effets indésirables que certains patients éprouveront peut-être alors que, d'autres pas du tout.

Quelle que soit la situation, il existe de nombreux moyens pour rendre ces effets indésirables supportables et faire en sorte que la vie quotidienne soit la plus normale possible.

Ces solutions sont décrites dans ce livret qui a été conçu pour aider le patient et ses proches.

Véritable compagnon de route, ce livret enrichi de témoignages de professionnels de santé et de patients permet de noter : les ressentis, les "alliés" qui aident à se sentir mieux ou au contraire les choses à éviter tout au long du parcours de soins du malade.

Poser, aux médecins et aux infirmières, toutes les questions qui viennent à l'esprit du malade est également essentiel, notamment à chaque nouveau cycle de traitement, lorsque l'oncologue fait le point sur les difficultés rencontrées afin d'adapter si besoin les traitements.

La prise en charge de chaque patient est unique. Les professionnels de santé et les proches, qui entourent la malade ont un objectif commun améliorer sa qualité de vie.

Édito

Découvrir que vous souffrez d'un cancer bouleverse votre vie. Il va vous falloir du temps pour réaliser et accepter cette nouvelle. Le moment de l'annonce est toujours difficile et il vous empêche de vous projeter dans le futur, de réfléchir, d'en parler à vos proches... Toutes ces réactions sont normales mais il est important de ne pas baisser les bras ! **Il est possible de réagir, et devenir acteur de votre parcours de soins peut être bénéfique, tant pour votre moral que pour votre qualité de vie.**

Les taux de guérison des cancers augmentent d'année en année grâce aux progrès diagnostiques et thérapeutiques. De plus en plus, la lutte contre la maladie ne doit pas se limiter aux seuls traitements médicaux conventionnels, tels que la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie, l'immunothérapie et les thérapies ciblées.

Sous l'impulsion du premier Plan Cancer, **les soins oncologiques de support** se sont développés un peu partout en France. Leur importance a encore été rappelée dans le troisième Plan Cancer 2014-2019. Il s'agit de "l'ensemble des soins et du soutien nécessaire aux personnes malades atteintes de maladies graves conjointement aux traitements spécifiques tout au long de la maladie lorsqu'il y en a".

Les soins de support en oncologie sont divers, applicables par tous les professionnels de santé en routine et par des équipes expertes en cas de difficultés ; ils luttent contre les symptômes indésirables à la maladie ou aux traitements : douleur, fatigue, difficultés diététiques et nutritionnelles, difficultés psychologiques et sociales, altération de l'image corporelle etc. à toutes les phases de la maladie y compris en fin de vie et lors de l'après-cancer.

Ils comprennent :

- **des soins médicamenteux** comme les anti-nauséeux, les antalgiques, les antibiotiques, les anxiolytiques qu'ils soient de type allopathique ou homéopathique,
- **des soins non médicamenteux** tels que l'activité physique adaptée, l'hypnose, les massages, la relaxation...

Lorsque l'on parle d'homéopathie, il faut rappeler que, comme pour tous les autres soins de support, la prescription doit être faite par des professionnels formés, que cette approche, qui convient à de nombreux patients pour la prise en charge de certains symptômes ne doit jamais remplacer les traitements du cancer lui-même et que la recherche sur son mode d'action doit se développer.

Selon une étude[1] récente, 1 patient sur 3 a recours aux médicaments homéopathiques pendant son traitement contre le cancer.

Faites confiance à votre équipe médicale, à vos proches et surtout faites-vous confiance ! Prenez soin de vous, car aujourd'hui plus que jamais, il y a une vie pendant et après le cancer.

Bonne lecture.

Pr. Ivan Krakowski
Oncologue médical, médecin de la douleur
Président de l'Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support (AFSOS)



Cet ouvrage fait partie des missions de soutien à la formation et de diffusion du savoir et a reçu le soutien de l'AFSOS.

(1) Étude MAC-AERIO, réalisée de janvier à mars 2010 dans 18 centres de soins sur tout le territoire, auprès de 850 patients.

Ce document est rédigé à partir d'entretiens avec des patients et des professionnels de santé. A ce titre, il représente une action fortement encouragée par l'AFSOS. Les propos, analyses et commentaires qu'il contient y figurent sous la seule responsabilité de leurs auteurs.

« La prescription homéopathique s'adapte aux réactions et aux symptômes de chacun, de façon globale et personnalisée. Dans ma pratique médicale, je constate que, par son efficacité, l'absence d'effets indésirables et d'interactions médicamenteuses avec les traitements conventionnels du cancer, l'homéopathie représente une thérapeutique complémentaire de choix en cancérologie. »

explique le Dr Jean-Lionel Bagot, médecin homéopathe.

L'homéopathie ne soigne pas le cancer mais elle est un atout précieux parmi d'autres méthodes, à chaque étape de la maladie.

Ce livret a été conçu en collaboration avec des experts :

Dr Jean-Lionel Bagot,
Dr Jean-Claude Karp,
médecins homéopathes assurant une consultation d'homéopathie dans un service de cancérologie,

François Roux,
docteur en pharmacie formé à l'homéopathie et à l'oncologie.

Ce livret invite le lecteur à :

comprendre

les raisons ou manifestations de certains symptômes ou effets indésirables ;

découvrir

des solutions pour mieux tolérer les effets indésirables des traitements et de la maladie et améliorer la qualité de vie du patient ;

agir

en demandant conseils aux professionnels de santé qui entourent le malade.

Sommaire

Des professionnels de santé aux côtés du patient 9

Les différentes étapes du parcours de soins 13

Faire face à l'annonce, lutter contre l'anxiété et les troubles du sommeil 14
Se préparer pour une intervention chirurgicale 15
Faire face à la fatigue 16
À chaque trouble digestif sa solution 17
Limiter les mucites buccales 18
Mieux gérer la perte des cheveux 19
Que faire pour les ongles ? 20
L'acné médicamenteuse n'est pas une fatalité ! 20
Limiter les rougeurs causées par la radiothérapie, c'est possible ! 21
Agir contre le syndrome mains-pieds 22
Réduire les fourmillements 23
Lutter contre les douleurs articulaires, musculaires 24
Comment minimiser les effets de l'hormonothérapie ? 25
Préparer le retour au travail 27
L'après-cancer : une étape importante 28

L'homéopathie en questions 29

Pour en savoir plus 33

Contacts

Coordonnées de l'oncologue :

Coordonnées du médecin traitant :

Coordonnées du médecin homéopathe :

Coordonnées du pharmacien :

Coordonnées du laboratoire d'analyses médicales :

Coordonnées et horaires d'ouverture
de l'Espace Rencontres Information (ERI) de l'hôpital :

Autres coordonnées (radiothérapeute, chirurgien, etc.) :

Des professionnels de santé aux côtés du patient

Au cours de la maladie, différents professionnels de santé (à l'hôpital ou en ville) ont pour objectif de veiller au bon déroulement du Programme Personnalisé de Soins (PPS) du patient et de la vie pratique post cancer.

Qui sont-ils ?

Le chimiothérapeute ou oncologue médical

est le médecin spécialisé dans le traitement des cancers à l'aide de médicaments administrés par perfusion ou par voie orale. Les traitements médicamenteux peuvent se faire par :

chimiothérapie : substances chimiques qui vont détruire les cellules en cours de multiplication comme les cellules cancéreuses,

hormonothérapie : hormones qui vont bloquer, supprimer ou augmenter l'action ou la production d'hormones naturelles à l'origine du développement des cellules cancéreuses,

immunothérapie : stimulation des défenses immunitaires contre la maladie afin de faire régresser la tumeur ou de l'empêcher de revenir,

thérapie ciblée ou de précision : médicament qui cherche à éliminer les cellules cancéreuses ou à bloquer leur croissance et leur propagation en s'attaquant spécifiquement aux cellules cancéreuses et en perturbant moins les cellules saines.

Le chimiothérapeute est souvent le coordinateur des soins, le **"chef d'orchestre".**

Le radiothérapeute ou oncologue radiothérapeute

est le médecin spécialisé dans le traitement des cancers par des rayons à haute énergie afin de détruire les cellules cancéreuses. Il existe 2 types de radiothérapie : **la radiothérapie externe** (émission de rayons qui traversent la peau pour atteindre la tumeur) ou **la curiethérapie** (radiothérapie interne, les sources radioactives sont placées directement à l'intérieur du corps de la personne, au contact ou à l'intérieur de la tumeur).

Le chirurgien

peut être spécialisé ou non en cancérologie. Il peut intervenir pour effectuer des prélèvements histologiques afin d'analyser la tumeur (biopsie), pour la retirer toute ou en partie, pour installer une chambre implantable pour faciliter l'administration de la chimiothérapie mais aussi pour préserver les fonctions d'un organe ou en reconstruire un.

Le médecin spécialiste

est spécialisé dans la connaissance et le traitement d'un organe ou groupe d'organes (pneumologue, gynécologue, neurologue, gastro-entérologue, etc.). Souvent, il administre aussi les traitements médicamenteux du cancer de l'organe concerné, ou pratique des examens complémentaires comme les endoscopies.

L'infirmière coordinatrice

est chargée, en complément des actions des **infirmières de chaque service,** de **développer une prise en charge optimale.** Elle joue un rôle essentiel de pivot entre l'hôpital, le patient et la médecine de ville. En fonction des besoins du malade et des effets indésirables qu'il rencontre, elle sait le mettre en relation avec les professionnels des soins de support en oncologie au sein de l'établissement ou à l'extérieur.

Le médecin traitant

peut être généraliste à orientation homéopathie ou non. **Sa vocation est d'accompagner le patient pendant et après sa maladie en le guidant vers d'autres professionnels de santé, en assurant un suivi personnalisé** et en gérant ses prescriptions et son dossier médical (c'est à lui que les rapports des consultations d'annonce, examens complémentaires... sont transmis).

Les professionnels des soins oncologiques de support

font de plus en plus partie intégrante d'une prise en charge globale de la personne atteinte d'un cancer, notamment grâce à l'impulsion des Plans cancer en France. De formation médicale ou non, ils regroupent des professionnels possédant diverses compétences pour répondre au mieux aux besoins des patients et à ceux de son entourage, tout au long de la maladie.

Certains sont des **médecins** qui peuvent agir sur la **santé** du patient en prenant en charge **un symptôme donné** (ex : douleur) et/ou **l'individu dans sa globalité :** algologue, nutritionniste, psycho-oncologue ou homéopathe, acupuncteur...

D'autres ont recours à différentes pratiques qui peuvent également être utiles pour le **mieux-être** du malade :

- **des techniques de manipulation corporelle :** ergothérapie, kinésithérapie, psychomotricité...
- **des approches psychologiques ou spirituelles :** l'art-thérapie, l'hypnose, la méditation, la musicothérapie, la réflexologie, la sophrologie...
- **des thérapies énergétiques,** telles que le Reiki, le magnétisme, le Qi gong...
- sans oublier **la socio-esthétique et l'activité physique adaptée.**

L'offre de soins de support est très variée pour s'adapter aux besoins du malade. Il est donc important que le malade ou ses proches, se renseignent sur les soins disponibles localement et que le patient demande conseils à son médecin pour qu'il l'oriente vers la solution sans risque la plus adaptée à sa situation. En effet, certaines méthodes de soins de support peuvent être non recommandées ou contre-indiquées car elles peuvent interagir avec les traitements conventionnels du cancer. **Dans tous les cas, elle ne doit jamais se substituer au traitement conventionnel du cancer** et elles doivent être réalisées par des professionnels bien formés et sensibilisés à la pathologie cancéreuse.

Le médecin homéopathe

en France est un médecin généraliste ou spécialiste qui exerce en cabinet libéral et parfois à l'hôpital dans le cadre d'une consultation d'homéopathie en soins oncologiques de support. **Dans tous les cas, il ne se substitue pas à l'oncologue** et l'homéopathie ne remplace en aucun cas le traitement conventionnel du cancer.

Le médecin homéopathe peut accompagner la personne tout au long de son parcours de soins pour prendre en charge certaines conséquences de sa maladie ou de ses traitements.

Il est donc important de lui communiquer les résultats des bilans biologiques et le classeur de soins fourni par l'établissement de soins. De la même manière, il est important que le médecin homéopathe transmette son protocole à l'oncologue ou au médecin généraliste via un courrier ou un document écrit qui sera intégré au classeur de soins.

> **Dans ce livret, seront plus particulièrement décrits, l'intérêt et l'utilité du médicament homéopathique dans la prise en charge de l'état général et de certains effets indésirables des traitements ou de la maladie.**

Bien entendu, l'homéopathie peut également apporter des solutions dans la prise en charge des pathologies "du quotidien" que le patient pourra rencontrer au cours de sa maladie.

Votre pharmacien : un relais de proximité

2 questions à François Roux, pharmacien et responsable pédagogique d'un Diplôme Universitaire d'homéopathie.

Quel est votre rôle dans l'accompagnement d'un patient atteint d'un cancer ?

Acteur de terrain et de proximité, le pharmacien a un rôle à jouer dans la prise en charge du malade. Il peut faire le **relais** avec la prescription de l'hôpital et **aider le patient dans la prise et le suivi de son traitement.** Expert du médicament, le pharmacien peut expliquer,- ou réexpliquer -, au malade à quoi servent les traitements, de quelle manière et à quel moment les prendre, et aborder également les effets indésirables qu'il pourra ressentir.

Quand et comment abordez-vous les soins de support à l'officine ?

En toute discrétion, par un questionnement adapté, le pharmacien peut interroger le malade sur ses symptômes et ses traitements afin de pouvoir déceler une potentielle aggravation de la pathologie cancéreuse ou lui conseiller un ou plusieurs médicaments pour prendre en charge un effet indésirable du traitement. **Au moindre doute, le pharmacien passe le relais en demandant au patient de contacter son oncologue.** En ce qui me concerne, en fonction des troubles exprimés, je recommande l'utilisation des médicaments homéopathiques tout au long du parcours de soins du malade : du stress de l'annonce à la guérison en passant par la chirurgie, la chimiothérapie, l'hormonothérapie, l'immunothérapie, la radiothérapie… Le patient gagne alors en qualité de vie et cela limite les interruptions de traitement.

Les différentes étapes du parcours de soins

De l'annonce du diagnostic
en passant par les différentes phases
de traitements jusqu'à l'après-cancer,
il est possible que le patient rencontre
des effets indésirables.
Tout le monde réagit différemment ;
certains malades vont ressentir
des effets indésirables et d'autres pas.

Faire face à l'annonce, lutter contre l'anxiété et les troubles du sommeil

> « Lorsque j'ai appris que j'avais un cancer, j'ai reçu un choc. Mais avec l'aide des soins de support, dont l'homéopathie, j'ai rebondi rapidement. Et aujourd'hui, aidée de mes proches et de l'équipe médicale, je me bats ! »
>
> **Cathie, 48 ans**

Apprendre que l'on a un cancer est souvent un moment bouleversant. Il est parfois difficile d'éviter la sidération, le sentiment d'injustice et de colère qui font partie du processus normal d'adaptation à la maladie.

Après l'annonce du diagnostic, une stratégie thérapeutique est définie lors d'une Réunion de Concertation Pluridisciplinaire (RCP), avec remise d'un Programme Personnalisé de Soins (PPS).

Si nécessaire, une **infirmière d'annonce** peut réexpliquer ou reformuler au patient certains termes qu'il n'aurait pas compris et l'orienter vers une équipe de soins de support. Elle pourra également l'informer sur les services rendus par les associations et les espaces de dialogue et d'information.

Pour que le malade se sente moins seul lors des rendez-vous médicaux, il est préférable qu'il soit accompagné par l'un de ses proches.

Conseils

Réussir à mettre des mots sur ce qu'il ressent pourra sûrement soulager le patient.

Mais à qui parler pour être entendu ? Aux proches bien sûr, qui sont des interlocuteurs privilégiés, aux soignants, mais également à un professionnel (psychiatre, psychologue) qui sait proposer un accompagnement adapté dans les périodes les plus difficiles. Les Espaces de Rencontres et d'Information (ERI) présents dans certains établissements hospitaliers, ou encore l'acupuncture, les exercices créatifs, les groupes de parole, la sophrologie, l'hypnose peuvent aussi être utiles.

Dans sa pratique médicale, le Dr Jean-Lionel Bagot remarque : "en fonction de vos réactions physiques et émotionnelles, **différents médicaments homéopathiques immédiatement utilisables peuvent atténuer le choc de l'annonce.** Cela peut permettre au patient de mieux vivre cette étape et de passer plus facilement à l'action."

Coup de pouce à l'entourage

Quand la maladie "entre" dans la famille, c'est toute la famille qui est touchée. Les proches ne s'autorisent pas forcément à avouer qu'ils souffrent aussi de la situation, qu'ils se sentent démunis, qu'ils sont angoissés pour le malade, et que la fatigue les gagne peu à peu. Eux aussi ont besoin d'être écoutés, soutenus et reconnus dans leurs difficultés et leur ressenti.
Certains soins de support peuvent leur être proposés dans des établissements, notamment des groupes de parole ou des consultations individuelles avec un psycho-oncologue.

2 Se préparer pour une intervention chirurgicale

"Avant de m'enlever la prostate, le chirurgien va me prélever un ganglion dans l'aine sous anesthésie locale. Très sportif de nature, j'ai l'habitude de me préparer physiquement et mentalement avant une épreuve. Pour que tout se déroule bien, je veux mettre tous les moyens de mon côté, comment faire ?"

Pierre, 65 ans

La chirurgie constitue l'une des grandes armes thérapeutiques du cancer. Elle peut être **exploratoire** (biopsie pour poser un diagnostic), **préventive** (retrait de certaines lésions précancéreuses), **curative ou palliative** (retrait de tout ou partie d'une tumeur) ou **réparatrice** (chirurgie de reconstruction du sein par exemple). Elle peut également permettre de préserver les fonctions d'un organe ou d'installer une chambre implantable pour faciliter l'administration de la chimiothérapie. Lors de la consultation préopératoire, le patient ou le proche qui l'accompagne, ne doit pas hésiter à poser toutes les questions qui le préoccupent au chirurgien ou à l'anesthésiste.

"Rarement effectuée en urgence, il est possible de se préparer à une intervention chirurgicale en suivant, quelques jours avant, un protocole homéopathique que le médecin peut prescrire ou que le pharmacien peut conseiller. **Le médicament homéopathique peut être un soutien avant l'opération mais également après**", explique le Dr Jean-Claude Karp, médecin homéopathe.

3 Faire face à la fatigue

« Après la chimiothérapie, j'ai enchaîné avec une trentaine de séances de radiothérapie. J'ai voulu continuer à travailler à mi-temps thérapeutique pour rester dans l'action mais j'avoue que j'ai eu de sérieux coups de pompe. Pour tenir le choc ? Sur les conseils de mon médecin, j'ai réussi à aménager mon temps de travail, et à glisser deux heures de sieste chaque jour, en rentrant plus tôt chez moi. »

Michel, 47 ans

Conseils

Dans la mesure du possible et après avis médical, pratiquer une activité physique adaptée est utile ! En effet, pratiquer régulièrement des exercices physiques modérés permet à l'organisme de se recharger, mais aussi de lutter contre l'anxiété et d'améliorer la qualité de vie. À l'inverse, un manque d'activité physique peut entraîner une perte musculaire et une fatigue supplémentaire. Dans tous les cas, il est important de ne pas précipiter les choses car l'objectif est de retrouver un nouvel équilibre entre plages de repos et activité physique.
Quelle activité physique pratiquer ? Marcher, monter des escaliers, pédaler en douceur, faire des exercices de gymnastique... À chaque patient de choisir et de se renseigner auprès de son établissement hospitalier car **certains proposent des programmes d'activité physique adaptée.**
Après échange avec son médecin, le malade peut également trouver de l'aide auprès d'un acupuncteur, d'un ergothérapeute, d'un diététicien ou d'un kinésithérapeute...

Même si elle ne touche pas toutes les personnes atteintes d'un cancer, la fatigue est l'un des symptômes les plus fréquents de la maladie ou de ses traitements. Elle est souvent très gênante car elle affecte la vie quotidienne. Ses causes sont souvent complexes ; elle peut être provoquée par plusieurs facteurs : la maladie elle-même, les traitements et certains de leurs effets indésirables (anémie, nausées, manque d'appétit, perte de poids, vomissements...), le stress, les troubles du sommeil... mais aussi une hospitalisation, des déplacements, des problèmes sociaux. Loin d'être un aveu de faiblesse, accepter la fatigue est déjà un premier pas pour aller mieux.
Le patient qui considère trop souvent la fatigue comme normale, en parle généralement peu à son médecin. Il ne doit pourtant pas hésiter à le faire car des solutions peuvent lui être proposées.

La fatigue n'est pas une fatalité et il est possible de la réduire pour aider le patient à mieux supporter son traitement et à le poursuivre jusqu'au bout. "Souvent difficile à vivre au quotidien elle peut également perturber le sommeil et la mémoire. **En fonction de la nature de la fatigue, le médicament homéopathique fait partie des réponses possibles à ce symptôme**", remarque le Dr Jean-Lionel Bagot dans sa pratique médicale.

4 À chaque trouble digestif sa solution

« J'ai énormément de nausées après la chimio. Il y a des odeurs que je ne supporte plus et certains aliments, que j'adorais avant, me dégoûtent. Devant cette situation, j'hésite à accepter les invitations à dîner chez mes amis, de peur de leur compliquer la vie. »

Annick, 42 ans

Conseils

L'anxiété pouvant majorer ces manifestations digestives, s'occuper pendant le traitement peut aider le patient : par exemple, en écoutant la radio, de la musique ou un livre audio.
Pour limiter les nausées, éviter de manger 1 à 2 heures avant et après le traitement et fractionner les repas en privilégiant les aliments froids ou tièdes, moins odorants que les produits chauds. L'alimentation est également un soin, donc un diététicien peut également livrer au malade des conseils en fonction des troubles rencontrés ainsi que des recettes faciles à réaliser. Certains établissements proposent également des ateliers de cuisine.
En cas de diarrhée, éviter les fruits frais et les laitages, à l'inverse, en cas de constipation, privilégier les aliments riches en fibres. Dans les deux cas, boire au moins 2 litres d'eau/bouillon par jour et surtout, éviter l'alcool qui contribue à irriter le tube digestif.
Veiller à ne pas manger trop salé dans les 3 jours qui suivent le traitement à la cortisone prescrite avec la chimiothérapie.

Les médicaments de chimiothérapie agissent sur les cellules cancéreuses de la tumeur mais également sur les cellules saines et en particulier sur celles qui se divisent rapidement comme les cellules du tube digestif, celles à l'origine des cheveux et des poils, les cellules de la reproduction et celles de la moelle osseuse. Toute séance de chimiothérapie est donc susceptible d'engendrer différents effets indésirables dont des nausées et des vomissements pour lesquels un traitement médicamenteux est souvent prescrit.
Les **nausées** commencent la plupart du temps le soir ou le lendemain de la perfusion et se limitent souvent à 72 heures. Elles ne sont pas toujours accompagnées de **vomissements** et quand ils sont présents ils ne persistent généralement pas plus de 48 heures après le traitement. Même si ces effets digestifs sont très redoutés, ils sont toujours temporaires et pas systématiques ; tout dépend du traitement et de la tolérance de chacun.

Pour faciliter la prescription du médecin vers tel ou tel traitement homéopathique, il est intéressant de lui indiquer l'heure à laquelle surviennent les nausées, leur durée ou ce qui les provoque. Pour cela, le patient peut utiliser les espaces de prise de notes personnelles présentes dans ce livret.

5 Limiter les mucites buccales

« Ma bouche est remplie d'aphtes et j'ai un goût métallique très désagréable. Résultat, j'ai beaucoup de mal à manger, que puis-je faire ? »

Céline, 52 ans

La chimiothérapie et la radiothérapie, peuvent favoriser la survenue d'aphtes, de mucites, de gingivites et provoquer des troubles passagers du goût et de la déglutition. Bien que désagréables, ces troubles sont temporaires.
Avant le début des traitements, **il est recommandé de prendre rendez-vous chez le dentiste pour effectuer un contrôle et un détartrage si besoin.**

En complément des bains de bouche et éventuels antalgiques habituellement prescrits, le Dr Jean-Claude Karp remarque dans sa pratique qu'"**un traitement homéopathique préventif, peut diminuer la sensation de goût désagréable et protéger la bouche des aphtes ou des mycoses.** Le protocole homéopathique doit être adapté au stade de la mucite et aux symptômes rencontrés".

Conseils

Éviter les condiments (moutarde, vinaigre), le poivre, l'alcool, le café, le gruyère et les noix.
Boire 1 à 2 litres de liquide pour une bonne hydratation, de préférence des eaux riches en bicarbonate (qui réduisent l'acidité).
Se brosser les dents 3 fois par jour avec une brosse à dents douce en bon état et un dentifrice pour dents sensibles contenant du fluor. Terminer le brossage par le **bain de bouche** prescrit par le dentiste ou le médecin. En cas de brossage douloureux, se nettoyer les dents avec un petit coton-tige humidifié avec de l'eau.

notes perso.

Les astuces pour se sentir mieux :

6 Mieux gérer la perte des cheveux

« Peut-on faire quelque chose pour éviter de perdre ses cheveux ? C'est vraiment ce qui m'angoisse le plus, car on va voir que je suis malade. »

Séverine, 40 ans

Pour beaucoup de malades, cancer et perte de cheveux sont indissociables, or, tout dépend du traitement administré. Toutefois, si le patient perd ses cheveux, il peut ensuite en être de même pour les cils, les sourcils et tous les poils, car ils sont tous constitués de cellules à multiplication rapide. La chute des cheveux commence souvent deux à trois semaines après la première séance de chimiothérapie mais parfois dès la première séance. Elle peut être brutale ou espacée suivant le type de molécules et les doses administrées et elle se poursuit au fur et à mesure des chimiothérapies successives.

À la fin des traitements, les cheveux recommencent à pousser à raison d'environ un centimètre par mois. De la même manière, les poils et les cils repoussent quelques semaines à quelques mois après l'arrêt des traitements.

Conseils

En cas de cheveux longs, **préférer une coupe courte** afin d'alléger le poids de la chevelure sur les bulbes. Cela pourra également rendre moins difficile la perte des cheveux.

Pour prévenir la chute, traiter son cuir chevelu avec beaucoup de douceur en utilisant un shampooing doux, pas plus d'une fois par semaine et éviter les colorations, permanentes, teintures...

Le jour de la cure, l'équipe soignante peut parfois proposer au patient le port d'un casque réfrigéré sur cheveux mouillés dix minutes avant le début de la perfusion pour ralentir la chute. En effet, grâce à l'effet vasoconstricteur du froid, le sang circule moins bien et le médicament a du mal à parvenir jusqu'au follicule, mais ce casque n'est pas toujours facile à supporter. Demander conseil à l'équipe soignante.

Prendre rendez-vous avec un spécialiste des chevelures de complément, avoir recours à des accessoires (foulards, turbans, bérets, chapeaux, bonnets...) ou rester tête nue ; il n'y a pas de règle, seul le ressenti du malade compte ! Une socio-esthéticienne peut également l'aider à redessiner cils et sourcils et à retrouver une bonne mine.

notes perso.

7 Que faire pour les ongles ?

« Mes ongles ont changé d'aspect : ils sont moins durs, plus cassants… J'ai peur qu'ils tombent, que dois-je faire ? »

Séverine, 40 ans

Les traitements contre le cancer peuvent avoir un impact sur la peau, les cheveux, et les ongles. Ces derniers, fragilisés par les produits de la chimiothérapie, peuvent changer de couleur, s'épaissir, noircir, voire se dédoubler mais tout cela est temporaire.

Conseils

Dès le début du traitement, limer ou couper les ongles très courts et les hydrater avec une crème ou une huile est important, car, tout comme la peau, ils peuvent se dessécher. Des gants, moufles ou bracelets réfrigérés à porter pendant la perfusion, peuvent également être proposés au patient en fonction du type de chimiothérapie et des recommandations de l'équipe soignante. Il est donc important de se renseigner si besoin !
Autre possibilité ! Protéger les ongles avec 2 couches de vernis filmogène qui les fortifiera puis deux couches d'un vernis sombre, opaque et anti-UV.
Utiliser un dissolvant doux sans acétone pour le retirer.
Des ateliers de socio-esthétique, où l'on dévoile les gestes pour se sentir mieux dans sa peau peuvent également être proposés.

8 L'acné médicamenteuse n'est pas une fatalité !

« Des boutons sont apparus sur mon visage et le haut de mon dos. J'ai l'impression que l'on ne voit qu'eux ! C'est difficile d'oser sortir de chez moi. J'ai peur que l'on me regarde avec trop d'insistance. C'est vraiment dur… »

Céline, 52 ans

Certaines chimiothérapies ou certaines thérapies ciblées peuvent provoquer une éruption de petits boutons, principalement sur le visage et sur le haut du corps. Elle peut survenir entre une et trois semaines après le début des traitements, et être plus ou moins importante. Difficiles à assumer, ces boutons ne doivent pas gâcher la vie du patient.
Il doit donc en parler avec son médecin pour qu'il lui prescrive un traitement médicamenteux adapté (homéopathique ou non).

Conseils

Pour la toilette, privilégier des produits pour peaux sensibles (sans alcool, ni parfum), au pH neutre et de l'eau tiède (plutôt que chaude).
Hydrater la peau en utilisant une crème riche pour peaux sensibles.
Une socio-esthéticienne peut aussi apporter des conseils complémentaires pour retrouver confiance et c'est important pour mieux vivre !

9 Limiter les rougeurs causées par la radiothérapie, c'est possible !

« Je vais avoir 35 séances de radiothérapie après la chimiothérapie. Y a-t-il un moyen d'éviter les brûlures ? »

Séverine, 40 ans

Une majorité de patients se voit prescrire des séances de **radiothérapie.** Ce traitement loco-régional détruit les cellules malades, à l'aide de rayonnements ionisants, en bloquant leur capacité à se multiplier. Les effets indésirables sont variables d'une personne à l'autre selon l'état général et la sensibilité individuelle, mais aussi la localisation, le volume et la dose irradiée.

Toutefois, l'accumulation des séances, sur plusieurs semaines, peut provoquer des **réactions cutanées** de type rougeurs, brûlures internes ou externes..., réversibles après l'arrêt du traitement.

Malgré les précautions prises (peau nettoyée avec un savon surgras avant la séance), il se peut que le patient ressente l'effet d'un "coup de soleil" sur la zone irradiée.

Le Dr Jean-Lionel Bagot remarque dans sa pratique médicale, que "ce sont surtout les zones avec des plis qui peuvent s'irriter en premier, le sillon sous-mammaire ou le creux axillaire par exemple. **Certains médicaments homéopathiques peuvent alors permettre de diminuer la sensation de brûlure** et donc poursuivre les soins, sous certaines conditions d'administration."

Conseils

Protéger sa peau du soleil pendant et après le traitement.

Privilégier des vêtements et sous-vêtements amples en coton pour limiter frottement et irritation.

En voiture, si besoin, glisser un tissu en coton entre la zone irradiée et la ceinture de sécurité.

notes perso.

Ce qui aide à éviter la sensation de brûlure :

10 Agir contre le syndrome mains-pieds

> « Je ressens comme des brûlures et des picotements au niveau des mains et des pieds. Parfois, j'ai du mal à supporter mes chaussures ou à saisir certains objets, tant c'est désagréable. »

Pierre, 65 ans

Le syndrome mains-pieds est une réaction inflammatoire à certains traitements de chimiothérapie qui fragilisent les micro-vaisseaux de la paume des mains et de la plante des pieds. Cela se traduit par l'apparition de rougeurs, d'une sécheresse de la peau, de petites bulles ou cloques, de tiraillements, picotements ou parfois de sensations douloureuses. **Dès l'apparition des premiers signes, il faut en parler à son oncologue.**

Conseils

Prendre les devants avec un soin de manucure et/ou pédicure pour ôter les éventuelles callosités qui pourraient devenir des zones critiques de développement de ces symptômes.
Appliquer généreusement une crème très hydratante, plus particulièrement dans les replis et crevasses.
Éviter de comprimer les pieds en portant des chaussettes et des chaussures confortables et ménager les mains.

notes perso.

Réduire les fourmillements

« Depuis quelque temps, j'éprouve des fourmillements dans les mains et dans les pieds. Cela fait une impression bizarre, comme si je marchais sur du coton.
Il m'arrive aussi d'être réveillée la nuit par des crampes dans les jambes. J'espère que tout cela est transitoire ! »

Cathie, 48 ans

Certains traitements, en affectant les gaines qui entourent les nerfs, peuvent causer des fourmillements dans les mains et les pieds : c'est ce que l'on appelle les **neuropathies périphériques.** Si les troubles sont intenses, l'oncologue peut être amené à adapter le protocole de soins, il est donc important de lui en parler.

Conseils

Se protéger d'un contact direct avec le froid dans les gestes quotidiens.
Limiter les contraintes au niveau des zones atteintes car la pression des nerfs peut aggraver la douleur.

Dans sa pratique médicale, le Dr Jean-Lionel Bagot remarque que **"la prise d'un médicament homéopathique, dès les premières séances de chimiothérapies et dès que les douleurs se font ressentir, peut apporter des solutions à ce symptôme".**

notes perso.

12 Lutter contre les douleurs articulaires, musculaires

> « Quand je me réveille le matin, je suis vraiment ankylosée ; je ressens des raideurs dans certaines articulations. Il me faut un petit moment pour déverrouiller mes mains, mes doigts de pieds et poser le pied sur le sol. »
>
> **Annick, 42 ans**

Conseils

Selon les personnes, les douleurs peuvent être améliorées par le mouvement, la chaleur (bouillotte ou bain chaud) **ou le froid** (gant de toilette froid, glaçons ou sac de petits pois surgelés dans un linge en ne dépassant pas 10 minutes d'application).
L'acupuncture, l'auriculothérapie et les massages ou les techniques de relaxation et d'hypnose peuvent également être utiles à condition d'en parler à un médecin !

notes perso.

Ce qui soulage : homéopathie, massage, chaleur...

La maladie elle-même, les opérations, les chimiothérapies et les autres traitements peuvent occasionner différents types de douleurs. Il n'est certainement pas facile de parler de la **douleur** que l'on ressent car on peut penser qu'elle est normale ou au contraire on peut avoir peur de ce qu'elle signifie. La douleur est un signal d'alarme qui est envoyé par le corps. Quelles que soient son origine et son intensité, elle doit être prévenue, traitée ou prise en compte tout au long de la maladie.

Souffrir entraîne des conséquences importantes sur la qualité de vie, le moral, les relations avec les autres (proches ou équipe soignante) et la vie professionnelle...

Il faut donc agir ! Toutefois, il faut d'abord évaluer la douleur en notant, dans les espaces prises de note de ce livret, ses manifestations et ses évolutions pour pouvoir les décrire au médecin.

Il pourra ainsi proposer au malade une prise en charge adaptée et ajuster si besoin les traitements pour qu'ils soient efficaces et supportables.

En cas de douleur persistante ou intense, le patient peut être orienté vers une consultation spécialisée dans la prise en charge de la douleur.

13 Comment minimiser les effets de l'hormonothérapie ?

« Depuis que je prends mon traitement d'hormonothérapie, j'ai de nombreuses bouffées de chaleur. La nuit, je suis souvent obligée de changer mes draps et ma chemise de nuit car je transpire beaucoup... Pourtant, à 35 ans, je n'ai pas encore l'âge d'être ménopausée. »

Céline, 35 ans

Conseils

Résister car il est essentiel de poursuivre votre traitement jusqu'au bout et les effets indésirables peuvent s'atténuer au fur et à mesure que le corps s'adapte à l'hormonothérapie.
De plus, il existe des astuces pour y faire face. Par exemple, si une bouffée de chaleur arrive, utiliser un spray pour pulvériser de l'eau thermale sur votre visage.
Éviter de manger trop salé, trop épicé et de boire de l'alcool.
L'acupuncture peut également aider le patient, avec l'accord de son médecin.

Pour diminuer le risque de récidive des cancers que l'on dit "hormono-dépendants" (sein, prostate et endomètre par exemple), les oncologues peuvent prescrire une hormonothérapie pour supprimer la sécrétion des hormones ou en bloquer l'action. Toutefois, au bout d'un certain temps, de nombreux patients hésitent à poursuivre leur traitement en raison des effets indésirables rencontrés : douleurs articulaires, ostéoporose, bouffées de chaleur, baisse de la libido, sécheresse vaginale, troubles de l'érection, migraines, sautes d'humeur..., même s'ils sont variables d'un individu à l'autre.

"Pour aider les patients à poursuivre leur traitement jusqu'au bout, l'homéopathie a une carte à jouer car elle apporte de véritables réponses à l'ensemble de ces troubles", constate le Dr Jean-Claude Karp dans sa pratique médicale.

notes perso.

Les astuces pour faire face à ces effets indésirables :

notes perso.

Préparer le retour au travail



« Cela fait quatre ans que je ne travaille plus à cause de la maladie. L'idée de reprendre mon poste d'infirmière d'ici quelques mois me fait un peu peur. Le rythme est soutenu, et le travail parfois physique, il faut être très réactive. En serai-je capable ? »

Cécile, 46 ans

Anticiper ! Dans l'idéal, il faut commencer à préparer le retour au travail 2 à 3 mois avant la fin des traitements.
C'est une étape importante, qui aide le patient à retrouver sa "place". Se renseigner auprès d'une assistante sociale (de l'établissement hospitalier ou de la caisse d'assurance maladie), d'un médecin du travail, de son comité d'entreprise ou du service ressources humaines peut être utile.

Des accompagnements sur mesure (temps partiel thérapeutique, aménagement du poste de travail, reclassement professionnel, contrat de rééducation professionnelle...) peuvent également lui être proposés.

Pour plus d'informations, le dossier "Reprise du Travail", rubrique Vie quotidienne et le guide "Patient, Démarches sociales et cancer" sont consultables sur le site internet de l'Institut national du cancer (www.e-cancer.fr).

L'après-cancer : une étape importante

« Quand mon oncologue m'a dit que j'étais en rémission, je pensais retrouver ma vie d'avant… Mais cela fait six mois que j'ai été opérée d'un cancer du sein et franchement, côté forme et libido, ce n'est pas tout à fait cela. »

Annick, 42 ans

Retrouver la vie d'avant ne va pas toujours de soi : la maladie, les traitements, sont passés par là… Bien souvent, le patient ne se sent pas aussi en forme qu'avant : sa mémoire peut lui jouer des tours et sa libido est en berne ; loin de l'équipe médicale qui l'a accompagné, **il peut se sentir "abandonné".** Et surtout, même si son oncologue lui a annoncé qu'il était en rémission, il ne peut pas s'empêcher de penser à la **récidive.**
Pas d'inquiétude, ces sentiments sont normaux.

Pour mieux passer le cap, le patient doit en parler avec un médecin, un psychologue ou un sexologue, et surtout, se confier à son entourage.

Les proches, heureux de le voir de retour à la maison, s'attendent à ce qu'il soit "comme avant" et préférerait ne plus entendre parler de la maladie.
Il faut donc qu'il leur explique que ce n'est pas toujours aussi simple et qu'il faut parfois un peu de temps pour qu'il retrouve ses marques, voire, de nouvelles perspectives de vie.

L'homéopathie peut être utile dans cette étape pour aider à lutter contre la fatigue et à soutenir le moral.

Conseils

Se renseigner auprès de l'oncologue ou de l'infirmière coordinatrice car certains établissements, associations ou comités proposent **des ateliers d'accompagnement post-cancer.**

L'homéopathie en questions

Ce livret, permet de découvrir
l'étendue de l'offre de soins
de support en cancérologie
pour aider le malade
à mieux supporter les conséquences
de la maladie ou des traitements.
Le médicament homéopathique
ne soigne pas le cancer
mais fait partie de cette offre
de soins de support en oncologie.

L'homéopathie en questions

Comment se présente un médicament homéopathique ?

En France, les médicaments homéopathiques sont disponibles en pharmacie sous deux formes :

- **Des médicaments homéopathiques à nom commun** qui sont désignés par leur dénomination scientifique latine. Un médicament peut prendre en charge plusieurs symptômes et être prescrit pour différents domaines thérapeutiques. C'est donc au professionnel de santé de déterminer son indication et sa posologie en fonction des symptômes du patient au moment de la consultation ou du conseil. Ils sont majoritairement remboursables. Ils se présentent le plus souvent sous forme de tubes granules ou doses globules.

- **Des spécialités homéopathiques.** Elles associent généralement plusieurs principes actifs homéopathiques et comportent une indication thérapeutique, une posologie et une notice. Elles se présentent sous forme de comprimés, sirops, unidoses, pommades...



Qui peut prescrire des médicaments homéopathiques ?

Les médicaments homéopathiques sont prescrits ou conseillés par des professionnels de santé tels que : **médecins** (généralistes, homéopathes ou spécialistes tels que les oncologues, gynécologues...) ou **pharmaciens.**

Où trouver l'adresse d'un médecin qui prescrit des médicaments homéopathiques ?

Pour obtenir les coordonnées d'un médecin homéopathe, il est possible :

- **d'interroger son pharmacien,**
- de consulter le site internet du Syndicat National des Médecins Homéopathes Français : **www.snmhf.net**

Comment les prendre ?

Les médicaments homéopathiques doivent être pris à distance des repas.
Pour les spécialités, il suffit de suivre les indications (voie et mode d'administration) portées sur l'emballage et la notice.
Pour les autres, les posologies sont fixées par le professionnel de santé et les granules ou globules sont à laisser fondre dans la bouche. En cas de difficultés, il est conseillé de les dissoudre dans un peu d'eau avant chaque prise.

Mode d'emploi du tube de granules



Pour plus de renseignements

Service Information Boiron : **0810 809 810*** / **www.boiron.fr**
*prix d'un appel local depuis un poste fixe

56 %

des Français utilisent les médicaments homéopathiques. (1)



60 %

des patients atteints de cancer ont recours aux médecines complémentaires. (2)



Parmi eux,

1 patient sur 3

déclare avoir recours au médicament homéopathique pendant son traitement contre le cancer. (2)



(1) Étude IPSOS en ligne de 2012, sur un échantillon de 1005 individus.

(2) Étude MAC-AERIO, réalisée de janvier à mars 2010 dans 18 centres de soins sur tout le territoire, auprès de 850 patients.

Pour en savoir plus

Durant son parcours de soins,
le malade peut être confronté
à certaines difficultés.
De nombreuses structures
et associations sont là
pour l'aider à les surmonter.

Pour en savoir plus

En premier lieu, **l'assistante sociale de l'établissement de soins ou l'Espace Rencontre Information de son établissement hospitalier** peuvent lui permettre rapidement d'y voir plus clair.

Des informations utiles sont également disponibles auprès de (liste non exhaustive) :

www.e-cancer.fr
Le site internet de l'Institut du Cancer, une mine d'informations, de conseils, de recommandations.
Tél. 0810 810 821.

www.ligue-cancer.net
Information, aide matérielle et soutien psychologique et Cancer Info Service.
Tél. 0810 111 101.

www.cancercontribution.fr
Un site collaboratif francophone dédié à la construction partagée de nouvelles pratiques sur le cancer afin que la parole de la communauté contribue à l'évolution de la maladie dans la société.

www.la-maison-du-cancer.com
Un site qui informe sur toutes les questions soulevées par le cancer (aides juridiques et sociales, conseils pour mieux supporter les traitements, problèmes de fertilité, discrimination...) et propose également un forum.

Rose Magazine
Un féminin glamour et gratuit destiné aux femmes touchées par un cancer. Disponible dans les centres de soins et également sur : www.rosemagazine.fr

www.afsos.fr
Un site internet où trouver des informations sur les soins de support.

Des questions sur les droits des malades ?

- Santé Info Droits : des avocats répondent à toutes les questions relatives aux droits des malades.
- Le **Collectif Interassociatif Sur la Santé** : **ciss.org** ou **0810 004 333** (Numéro azur) ou **01 53 62 40 30.**

Remerciements à :
Annick, Cathie, Cécile, Céline, Isabelle, Michel, Séverine et Pierre
pour leurs témoignages,
Patricia Feidt, infirmière de coordination en cancérologie
dans un centre hospitalier,
Dr Jean-Lionel Bagot, Dr Jean-Claude Karp, médecins homéopathes,
et François Roux, docteur en pharmacie, pour leurs précieux conseils.

Ce livret invite le lecteur à :

comprendre

les raisons ou manifestations de certains symptômes ou effets indésirables ;

découvrir

des solutions pour mieux tolérer les effets indésirables des traitements et de la maladie et améliorer la qualité de vie du patient ;

agir

en demandant conseils aux professionnels de santé qui entourent le malade.



Pour plus d'informations :
www.boiron.fr

Service Information Boiron :
0810 809 810*

* Prix d'un appel local depuis un poste fixe

BOIRON®

Livret Patient Oncologie - Février 2015 - IMP1BRC