

## Quels sont les effets secondaires les plus fréquents ?

Les médicaments de chimiothérapie s'attaquent non seulement aux cellules cancéreuses de la tumeur mais ils agissent également sur certaines cellules saines, celles qui se renouvellent rapidement :

1. les cellules de la moelle osseuse qui fabriquent les éléments du sang (globules rouges, globules blancs et plaquettes, ...)
2. les cellules à l'origine des poils et des cheveux,
3. les cellules du tube digestif,
4. les cellules des organes de reproduction,

C'est la raison pour laquelle la chimiothérapie entraîne des effets secondaires comme :

1. la fatigue et la baisse temporaire des cellules du sang (globules rouges et blancs, plaquettes, ...)
2. la perte de cheveux,
3. les aphtes dans la bouche, les nausées et vomissements, la diarrhée ou la constipation,
4. la perturbation du cycle menstruel.

Si les effets secondaires immédiats de la chimiothérapie sont fréquents, ils ne sont pas systématiques et sont temporaires.

Les effets secondaires sont directement liés :  
au **type** de médicament administré,  
aux **doses** de médicaments et à leur **association**,  
à votre **état général**.

### Comment réduire les effets secondaires de la chimiothérapie ?

Certains effets secondaires peuvent être limités, voire évités, par des soins, des conseils et des prescriptions médicales adaptées. Beaucoup de progrès ont été réalisés ces dernières années afin d'améliorer la qualité de vie et le confort des personnes traitées par chimiothérapie.

## La fatigue

Il est normal que vous vous sentiez très fatigué(e) pendant votre traitement de chimiothérapie.

La fatigue, qui peut être physique ou morale, est liée à plusieurs facteurs :

- Les soucis occasionnés par la maladie, le stress de l'avenir ;
- Les effets secondaires de la chimiothérapie elle-même tels que la baisse des globules dans le sang ;
- La combinaison de plusieurs traitements ;

Cette fatigue ne signifie pas que votre situation s'aggrave, mais surtout que votre corps lutte, se défend et combat la maladie. Il a donc besoin de se reposer !

D'autres phénomènes accompagnent parfois la fatigue tels les changements d'humeur et/ou la sensation d'irritabilité.

### Que faire ? Conseils pour économiser son énergie.

- *Fixez-vous de nouveaux objectifs*
- *Faites une liste de vos activités. D'abord une liste de toutes vos activités quotidiennes puis séparez les tâches qui pourraient attendre une occasion ultérieure.*
- *Tenez un journal de vos activités : inscrivez ce que vous faites et notez à chaque occasion quel est votre niveau d'énergie et votre degré de fatigue.*
- *Respectez votre planning d'activités et découvrez votre nouveau rythme de travail.*
- *Faites une petite sieste (sans excès !)*
- *N'hésitez pas à demander de l'aide.*
- *Travaillez ou sortez de chez vous, allez au cinéma, rendez visite à des amis, faites-vous plaisir ! ...*

... l'inactivité ne ferait qu'augmenter votre fatigue.

## Les effets sur les cellules du sang

Qu'il s'agisse de globules rouges, plaquettes ou de globules blancs, la chimiothérapie peut affecter n'importe quelle cellule fabriquée dans la moelle osseuse.

### Déficit ou diminution temporaire de certains globules blancs

Cette chute de globules blancs est généralement sans conséquence dans la mesure où elle est de courte durée. La quantité de globules blancs remonte spontanément en 3 ou 4 semaines.

Selon le protocole de chimiothérapie, le nombre de globules blancs sera surveillé par des prises de sang régulières. Si la quantité de globules blancs n'est pas adéquate avant la séance de chimiothérapie suivante, le médecin peut décider de retarder la poursuite du traitement d'une semaine. Parfois il prescrit des médicaments particuliers.

*Si la quantité de globules blancs chute de façon trop importante, il peut alors exister un risque d'infection.*

*Ceci peut se produire essentiellement entre le 7ème et le 15ème jour suivant le début de la chimiothérapie.*

### Que faire durant cette période ?

- *Évitez le contact avec toute personne malade (rhume, grippe, herpès, hépatite, etc. ...)*
- *Ayez une hygiène corporelle et dentaire parfaite.*
- *Soyez attentif au lavage des mains*
- *Désinfectez et soignez correctement la moindre plaie*
- *Contrôlez l'apparition de tout risque infectieux :*
  - *inspectez régulièrement votre bouche et votre peau*
  - *surveillez vos urines (douleurs en urinant, urines troubles, ...)*
  - *soyez attentif aux maux de gorge, à la toux, aux crachats, aux difficultés respiratoires, ...*

***En cas de doute, prenez votre température.***

***Si elle dépasse 38°, une prise de sang doit être réalisée rapidement pour déterminer votre taux de globules blancs.***

**Pour ce faire :**

- 1. Consultez immédiatement votre médecin s'il est disponible.**
- 2. Si votre médecin n'est pas disponible, rendez-vous au service des urgences.**

**Ne masquez pas la fièvre par des médicaments (Paracétamol, Aspirine, ...)  
N'attendez pas le lendemain !!!**

**Si la chute des globules blancs justifie un traitement antibiotique par voie intraveineuse, une hospitalisation sera nécessaire.**

## Déficit ou diminution des globules rouges

Les globules rouges servent à transporter l'oxygène des poumons à toutes les cellules de l'organisme. Leur nombre peut diminuer de façon modérée et surtout en fin de traitement (on parle d'anémie)

### Les signes indicateurs :

- vous vous sentez fatigué(e)
- vous manquez plus vite de souffle lorsque vous faites des efforts
- vous êtes pâle
- l'anémie peut provoquer des vertiges et on observe parfois une accélération des battements cardiaques

### Que faire alors ?

- *Évitez les efforts inutiles*
- *Accordez-vous des moments de repos pendant la journée*
- *Bougez lentement afin d'éviter d'être étourdi(e)*  
*Par exemple, lorsque vous vous éveillez le matin, ne sortez pas trop rapidement ou précipitamment du lit, mais commencez par vous asseoir sur le bord du lit avant de vous lever.*
- *Consultez votre médecin traitant si :*
  - *vous avez souvent ou toujours des vertiges*
  - *vous manquez de souffle*
  - *vous ressentez des douleurs à la poitrine*

## Déficit ou diminution des plaquettes

La chimiothérapie peut diminuer la production de plaquettes sanguines. Celles-ci interviennent dans le processus de coagulation du sang et permettent d'éviter les hémorragies.

Une diminution de plaquettes vous rend plus fragile face aux coups et aux blessures.

Lors des contrôles sanguins, si votre taux de plaquettes est trop bas, votre cure de chimiothérapie sera postposée et il vous sera éventuellement transfusé une poche de plaquettes sanguines.

### Que faire alors ?

- *Évitez les blessures et tout risque de saignements*
- *Employez un rasoir électrique*
- *Brossez-vous les dents en douceur, avec une brosse souple*
- *N'utilisez pas de cure-dents*
- *Ne prenez jamais de médicaments contenant de l'aspirine (ASPRO®, ASAFLOW®, SEDERGINE®, ASPEGIC®, PERDOLAN®, AFEBRYL®, ...)*
- *En cas de douleurs, utilisez des médicaments à base de paracétamol (EFFERALGAN®, DAFALGAN®, PANADOL®, CURPOL®, ...)*
- **Consultez votre médecin traitant dans tous les cas de saignements et/ou de « bleus » importants**

## La chute de cheveux (alopécie)

Certains traitements de chimiothérapie ont une influence et peuvent toucher les poils présents sur tout le corps et le visage. La perte des cheveux peut être totale, partielle ou inexistante selon le traitement.

Lorsqu'elle se produit, cette perte de cheveux est souvent difficile à supporter psychologiquement. Cependant, il faut savoir qu'elle est temporaire : les cheveux repoussent toujours ! Parfois la repousse se produit pendant la chimiothérapie mais le plus souvent, elle aura lieu après le traitement.

Selon les médicaments de chimiothérapie utilisés, on peut proposer le port d'un casque réfrigérant pendant la séance de chimiothérapie. Le froid, en contractant les vaisseaux sanguins du cuir chevelu, diminue la concentration de produit à cet endroit. Cela peut contribuer à éviter ou ralentir la chute des cheveux.

### Que faire pour limiter la chute des cheveux et éviter d'irriter la peau ?

- *Coupez-vous les cheveux avant le début du traitement pour atténuer le phénomène désagréable de chute de cheveux.*
- *Pendant le traitement, il est recommandé d'éviter les teintures, permanentes et bigoudis qui fragilisent davantage les cheveux.*
- *Il est conseillé de traiter les cheveux avec précaution (lavage à l'eau tiède, shampoing à faible dose et à pH neutre, séchage à l'air libre ou basse température, brosse douce et/ou peigne aux dents très écartées).*
- *Pour mieux vivre la chute des cheveux, vous pouvez acheter une perruque chez un coiffeur ou un magasin spécialisé. (Le médecin peut rédiger un certificat médical vous permettant un remboursement partiel du prix de la perruque).*
- *Demandez une crème pour la peau en cas de démangeaisons / chatouillements.*
- *Consultez votre médecin traitant pour tout renseignement sur la chute des cheveux, les soins, l'aide et les adresses utiles pour l'obtention d'une perruque.*

## Si vous désirez porter une perruque :

- *Choisissez-la avant la deuxième cure de chimiothérapie.*
- *Ne la gardez pas en permanence.*
- *Remplacez la de temps en temps par un foulard ou une casquette.*



# Les effets sur le tube digestif

## Problèmes concernant la bouche (mucite)

Certains médicaments utilisés en chimiothérapie peuvent provoquer une sécheresse de la bouche, des ulcérations, des mycoses (=champignons microscopiques).

### Que faire sur le plan alimentaire ?

- *Évitez les épices, les aliments trop durs et trop secs.*
- *Prenez vos aliments tièdes.*
- *Renoncez aux fruits trop irritants (orange, kiwi, pamplemousse).*

### Conseils généraux :

- *Utilisez du beurre de cacao pour les lèvres*
- *Gardez la bouche humide en absorbant souvent de l'eau, en suçant des pastilles mentholées ou des chewing gum sans sucre. L'ananas et le melon stimulent la salivation.*
- *Veillez à la propreté de la bouche. Brossez-vous les dents avant et après les repas et avant le coucher. Utilisez une brosse à dents souple, un dentifrice au fluor et abandonnez les cure-dents.*
- *Humidifiez correctement l'air de votre habitation.*
- *Après chaque repas et avant le coucher, réalisez un bain de bouche avec un produit à action préventive (il vous est prescrit par le médecin).*
- *En cas de problèmes et/ou d'aphtes, le médecin vous prescrira un autre bain de bouche (ayant une action locale anti-inflammatoire et anesthésiante) et/ou un antibiotique oral.*
- *Faites surveiller l'état de vos dents par votre dentiste.*

- **Consultez votre médecin traitant si :**
  - ***vous avez des taches blanches dans la bouche***
  - ***vos gencives saignent***
  - ***vous ressentez des douleurs***
  - ***vous avez des difficultés pour vous alimenter***
  - ***vous avez de la fièvre***

## Nausées et vomissements

Suite à votre traitement vous pourriez souffrir de nausées et/ou de vomissements, heureusement actuellement rares. Les signes peuvent apparaître pendant le traitement chimiothérapique et pendant les premiers jours qui le suivent. Pour éviter ou atténuer ces symptômes, des médicaments anti-nauséux sont systématiquement administrés sous forme de perfusion avant et pendant la séance de chimiothérapie. Par la suite, vous les recevrez sous forme de comprimés ou suppositoires que vous utiliserez dès le retour à la maison.

### Que faire sur le plan de l'alimentation ?

- *Evitez les facteurs déclenchants : certaines odeurs d'aliments, tabac, parfums, fritures.*
- *Evitez les aliments gras et épicés, les boissons gazeuses, les fruits acides, le café au lait.*
- *Préférez les aliments légers (biscottes) et faciles à digérer (potages, fruits cuits) , les viandes maigres (poulet, veau), ...*
- *Prenez vos repas tièdes ou froids.*
- *Mâchez bien les aliments, vous les digèrerez mieux.*
- *Ne vous forcez pas, fractionnez votre ration quotidienne.*

- *Ne prenez pas vos repas n'importe comment, ni n'importe quand !. Faites-vous plaisir ! Offrez-vous un verre de vin pendant le repas le plus important. Ne sautez ni le déjeuner, ni le dîner, ni le souper.*
- *Reposez-vous après les repas mais ne vous couchez pas immédiatement (vous risqueriez un reflux).*

### Que faire sur le plan général ?

- *Prenez vos médicaments anti-nauséeux suivant la prescription médicale.*
- *Buvez suffisamment : de 1,5 à 2 litres par jour.*
- *Essayez de vous relaxer (lisez, écoutez de la musique, ...).*

## Constipation

Vous allez moins souvent à selles et produisez moins de selles.

Si la constipation survient les 4 premiers jours de votre chimiothérapie elle est probablement provoquée par les médicaments anti-nauséeux puissants que vous avez reçus.

### Que faire sur le plan de l'alimentation ?

- *Buvez un verre de jus de fruits ou un verre d'eau tiède avant le petit déjeuner.*
- *Buvez suffisamment : de 1,5 à 2 litres par jour.*
- *Consommez des aliments à haute teneur en fibres tels que pain complet, riz complet, pain d'épices.*
- *Mangez beaucoup de fruits et de légumes crus si vous les supportez.*

## Conseils généraux :

- *Essayez autant que possible de maintenir un niveau normal d'activités (marche, vélo, ...).*
- *Ne reportez pas le moment d'aller à selles, prenez votre temps, allez à selles à des heures régulières.*
- *Contrôlez vos selles : couleur, consistance, nombre de selles par jour.*
- *Si nécessaire, demandez à votre médecin de vous prescrire un laxatif doux.*
- **Consultez votre médecin traitant si :**
  - ***vos selles sont irrégulières, plus dures, en quantité moins importante***
  - ***si vous constatez la présence de sang dans vos selles ou si elles sont noires.***

## Diarrhée

Certains médicaments peuvent avoir une influence sur l'estomac et l'intestin et provoquer la diarrhée. Vous allez plus souvent à selles et produisez des selles liquides.

**Attention**, une diarrhée importante peut être à l'origine d'une déshydratation plus ou moins grave. Bouche sèche, langue pâteuse, peau sèche et plissée, urines de couleur plus sombre et peu abondantes en sont les signes.

### Que faire sur le plan de l'alimentation ?

- *Buvez beaucoup : de 1,5 à 2 litres par jour.*
- *Renoncez au café et aux boissons de type cola, aux boissons gazeuses.*
- *Ne buvez ni trop chaud, ni trop froid.*
- *Ne mangez ni trop gras, ni trop épicé ; Evitez oignons, poireaux, choux, champignons, poivrons.*
- *Mangez du pain rassis ou grillé et évitez les fruits frais (sauf pomme crue).*
- **Consultez votre médecin traitant si :**
  - ***vos selles deviennent de plus en plus liquides***
  - ***vos selles sont noires ou si du sang y apparaît***
  - ***vous constatez des signes de déshydratation (cités plus haut).***

## Les effets sur les organes sexuels

### Chez la femme

Certains types de chimiothérapie provoquent des changements dans le cycle menstruel. Les règles peuvent devenir irrégulières ou cesser complètement durant la période de traitement.

Les changements hormonaux entraînés par la chimiothérapie ont parfois pour conséquence des démangeaisons, une sensation de brûlure ou d'assèchement des tissus vaginaux.

Votre médecin pourra vous prescrire un traitement afin de remédier à ces problèmes.

Attention, la chimiothérapie n'a pas d'action contraceptive chez la femme. Il faut donc continuer une contraception efficace et compatible avec votre traitement. En effet, les médicaments utilisés pour la chimiothérapie peuvent provoquer des malformations chez le fœtus.

A la fin du traitement, attendez l'avis du médecin pour envisager une grossesse.

Mais la fertilité de la femme en âge de procréer est susceptible d'être affectée par la chimiothérapie. En cas de risque d'infertilité, la congélation d'embryon est à l'heure actuelle la méthode de choix pour envisager une maternité future. (Les congélations de tissu ovarien ou d'ovocytes n'ont pas encore fait suffisamment leur preuve.).

Il est fréquent de voir qu'un traitement de chimiothérapie, administré après l'âge de 40 ans, anticipe de quelques années la ménopause ; d'autre part les femmes ménopausées pourraient constater une augmentation de leurs symptômes, notamment des bouffées de chaleur.

### Chez l'homme

Leur fertilité est susceptible d'être affectée par la chimiothérapie. Cette infertilité peut durer pendant tout le traitement. Certains hommes restent même définitivement stériles alors que d'autres reprennent une production normale de spermatozoïdes.

Comme l'infertilité permanente est une possibilité, il serait bon de parler de cet effet secondaire à votre médecin.

Il est maintenant possible de congeler le sperme avant le début du traitement et d'envisager une insémination artificielle.