

MIEUX VIVRE LA CHIMIOTHÉRAPIE

UN P'TIT GUIDE DE

47 QUESTIONS-RÉPONSES

Créé par Mélanie Lafrenière

Copyright © 2016 | Les Cahiers de Carcinome | Tous droits réservés.

www.les-cahiers-de-carcinome.com

Toute représentation totale ou partielle de ce site par quelle que personne que ce soit, sans l'autorisation expresse de l'éditeur est interdite et constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Éditeur : Mélanie Lafrenière, Les Cahiers de Carcinome

Clause de non-responsabilité :

Le contenu de ce livre est basé sur des recherches menées par Mélanie Lafrenière pour le blog Les Cahiers de Carcinome, sauf mention contraire. Les informations contenues dans ce livre sont présentées à titre informatif uniquement et ne font en aucun cas office de prescription médicale ni ne remplacent la consultation auprès d'un professionnel de la santé. Ce livre n'a pas pour but de traiter ou de guérir des maladies. Son but unique est de partager des connaissances et des informations basées sur des recherches et des expériences personnelles. Les Cahiers de Carcinome vous encouragent à prendre vos propres décisions de santé basées sur vos jugements et vos recherches en collaboration avec un professionnel de la santé qualifié.

Définition de la chimiothérapie selon [La Ligue Contre le Cancer](#) :

« La **chimiothérapie** est un **traitement** comportant l'administration de médicaments qui agissent sur les **cellules cancéreuses**, soit en les détruisant, soit en les empêchant de se multiplier.

Les médicaments agissent sur les autres cellules de l'organisme qui se développent rapidement, et cela explique les **effets secondaires de la chimiothérapie**. Mais nos bonnes cellules sont résistantes et très nombreuses, alors que les **cellules cancéreuses** sont en nombre beaucoup plus faible et sont plus fragiles. C'est ce qui explique l'efficacité du traitement.

Ces médicaments sont très puissants. Leur dosage, le rythme de leur administration, la façon dont on les associe entre eux dépend de l'état et de la pathologie du malade.

Selon la maladie ou le stade de celle-ci, la **chimiothérapie** peut être le premier traitement utilisé ou au contraire être complémentaire de la chirurgie ou de la radiothérapie. On parlera alors de **chimiothérapie préventive** ou "**chimiothérapie adjuvante**". »

NOTE DE L'AUTEUR

« C'est en juin 2016 que j'ai appris que j'étais atteinte d'un carcinome canalaire infiltrant de grade III au sein gauche, autrement dit un cancer du sein hautement agressif.

J'ai 37 ans, je suis maman de deux petits garçons, j'ai une belle famille et des amis formidables. J'ai la chance d'être particulièrement entourée, ce qui m'a permis de regarder cette maladie potentiellement mortelle comme une chance incroyable de renaître à la vie. J'ai pris ce cancer comme ce qu'il était, à savoir un message de mon corps qui me disait : stop, arrête de courir dans tous les sens, profite de l'instant présent et vis enfin au lieu de survivre !

J'ai décidé d'écouter ce message et j'ai changé beaucoup de choses dans ma vie. Je m'occupe de moi maintenant, car c'est en s'aimant qu'on peut aimer les autres. Je savoure la vie chaque jour, et j'ai plein de projets excitants autour de l'écriture notamment, car, en plus d'être traductrice freelance en jeux vidéo, je suis également auteure. J'ai décidé de saisir cette incroyable opportunité qui m'était offerte de virer tout ce qui n'allait pas dans ma vie, en me débarrassant de mes anciens démons, de mes peurs et de mes doutes.

Aujourd'hui, je suis une personne nouvelle, qui embrasse la vie avec optimisme et une énergie inépuisable. J'ai beaucoup plus confiance en l'être humain et je me rends compte que la façon de voir les choses change complètement notre propre façon d'agir. Et même si j'ai vécu des moments très difficiles avec la chimiothérapie, pour rien au monde je ne souhaiterais revenir à mon ancienne vie.

J'ai écrit ce petit guide afin de partager mon expérience, en espérant qu'il pourra aider d'autres personnes atteintes du cancer dans leur cheminement vers la guérison.

N'oubliez jamais, votre mental est votre arme la plus puissante face à la maladie ! »

Mélanie Lafrenière, du blog Les Cahiers de Carcinome

Sommaire

Mieux comprendre la chimiothérapie	5
Comment savoir si j'aurai de la chimiothérapie ou pas ?	5
Avant une séance de chimio : comment ça se passe ?	5
À quoi servent les prises de sang pendant la chimiothérapie ?	6
Pourquoi votre taux de globules blancs et de plaquettes est particulièrement surveillé dans le cadre d'une chimiothérapie ?	7
Comment se déroule une séance de chimio sur place ?	7
Combien de temps dure une séance de chimiothérapie ?	8
Comment ça se passe après une séance de chimio ?	8
Comment savoir si votre prochaine session de chimiothérapie aura bien lieu ? ..	9
À quoi sert la chimiothérapie adjuvante ?	9
En quoi consiste la pose d'un clip en vue d'une chimiothérapie adjuvante ?	10
Mieux supporter la chimiothérapie	11
Pourquoi et comment soutenir le foie pendant toute la chimiothérapie ?	11
Comment faire pour mieux supporter la chimiothérapie et avoir le moins d'effets secondaires possibles (à court et à long termes) ?	11
Quand faut-il demander la pose d'une chambre implantable dans le cas d'une chimiothérapie ?	12
Comment se passe la pose d'une chambre implantable ?	12
J'ai entendu dire que le jeûne pouvait être bénéfique pendant la chimiothérapie. Comment ça marche ?	13
Comment réduire l'angoisse liée à la chimiothérapie ?	14
Les soins énergétiques peuvent-ils m'aider à mieux supporter la chimiothérapie ?	15
Zoom sur la chimio : FEC 100, Taxotère et Taxol	16
Pourquoi le FEC 100 colore les urines en rouge ?	16
Quel type d'incidence peut avoir le FEC 100 ?	16
Quelle est la différence entre le Taxol et le Taxotère ?	17
Pourquoi l'infirmier/infirmière surveille le patient pendant la première injection de Taxol / Taxotère ?	17
Quel type d'effet provoque le Taxotère/Taxol ?	18
Le curcuma serait un puissant anti-cancer et anti-inflammatoire. Puis-je en consommer pendant la chimiothérapie ?	18
Aide et assistance pendant les traitements de chimiothérapie	20

Comment ça se passe au niveau des déplacements les jours de chimio ?.....	20
Est-ce qu'il est possible de faire de la chimiothérapie à domicile ?.....	20
Comment savoir à quelles aides j'ai droit pendant les traitements de chimiothérapie et autres ?	20
Je sais que j'ai droit à une aide à domicile pendant les traitements. À qui dois-je m'adresser pour obtenir cette aide ?	21
Où puis-je m'adresser pour trouver du soutien pendant ma chimiothérapie ?..	21
Soins, beauté, corps et cheveux	22
Comment savoir quels produits de soin je peux utiliser pendant les traitements de chimiothérapie ?	22
À quel moment les cheveux vont tomber durant la chimiothérapie et que faire ?	22
À quel moment les sourcils et les cils vont tomber durant la chimiothérapie et que faire ?.....	24
Je vais suivre un traitement qui fait tomber les cheveux. Quand et comment choisir ma perruque ?	24
La perruque en fibres synthétiques nécessite-elle des soins capillaires elle aussi ?	25
Puis-je pratiquer des activités aquatiques avec une perruque ?	25
Je ne souhaite pas de perruque. Quelles sont les alternatives ?.....	25
Mes règles se sont arrêtées avec la chimiothérapie. Est-ce normal ?.....	26
Quid de la libido et des rapports sexuels pendant la chimiothérapie ?	26
La chimiothérapie entraîne des problèmes de sécheresse vaginale. Comment y remédier ?	27
Après la chimio.....	28
Pourquoi mon taux de polynucléaires éosinophiles est particulièrement élevé ?	28
La chimio est terminée, mais je continue d'avoir la région du foie et de la vésicule biliaire enflammée. Pourquoi ?.....	28
Puis-je avoir des enfants après avoir été traitée par chimiothérapie ?.....	29
J'ai entendu dire que j'avais droit à une cure thermale à la fin des traitements. Comment faire pour en bénéficier ?.....	29
Vie quotidienne et chimiothérapie	31
Comment expliquer à ses enfants qu'on est malade ?	31
Dois-je m'arrêter ou continuer à travailler pendant la chimiothérapie ?.....	31
Dois-je dire à mes voisins, amis ou collègues que j'ai un cancer ou pas ?	32

Comment m'alimenter tout au long de la chimiothérapie ?..... 32
Puis-je pratiquer une activité sportive pendant la chimiothérapie ?..... 33

Mieux comprendre la chimiothérapie

Comment savoir si j'aurai de la chimiothérapie ou pas ?

Lorsqu'on soupçonne la présence d'une tumeur, on procède en général à une biopsie qui permet de déterminer la nature cancéreuse de cette dernière. Les résultats de la biopsie vous indiqueront différentes informations importantes quant à la nature de votre cancer. Pour savoir si vous aurez de la chimiothérapie, vous devez vérifier le grade et le stade de la tumeur. Il s'agit de deux choses différentes.

Le grade se mesure à l'aide de l'index mitotique et du marqueur Ki67, qui indique le taux de prolifération des cellules tumorales. Plus le Ki67 est élevé, plus le cancer risque d'être agressif. Un Ki67 de 40 à 50 % indiquera souvent un grade II, alors qu'un Ki67 de 80 % sera répertorié comme grade III. Le stade du cancer, quant à lui, se mesure à l'aide de 3 paramètres : la taille et l'infiltration de la tumeur (T), l'atteinte des ganglions (N) et la présence de métastases (M).

En général, plus le cancer en est à un stade avancé, et/ou plus il est agressif, plus il y a de chances pour que la chimiothérapie vous soit proposée. Un dernier cas : certaines tumeurs ne sont pas opérables (mal placées par exemple) et du coup, la chimio sera le seul traitement à envisager lorsque l'opération n'est pas possible.

Avant une séance de chimio : comment ça se passe ?

48 heures avant la séance de chimio, vous devez aller faire une prise de sang en laboratoire pour déterminer si votre taux de globules blancs/plaquettes est suffisant. (Pour des traitements hebdomadaires, les prises de sang sont en général plutôt toutes les 3 séances, comme pour le Taxol par exemple). Si vos examens sont bons, une infirmière vous

appelle la veille de la chimiothérapie afin de vérifier votre état mental et physique et pour confirmer la préparation de votre traitement.

En revanche, si vos résultats sanguins indiquent un taux trop bas de globules blancs ou de plaquettes, l'hôpital ne vous appelle pas, et vous devrez vous rendre au rendez-vous sans savoir si votre chimiothérapie aura bien lieu.

Si votre taux de globules blancs était par exemple trop bas lors de la prise de sang 48 heures avant le jour du traitement, l'hôpital va vous refaire une prise de sang directement sur place. En effet, il faut savoir que le taux de globules blancs remonte souvent d'un seul coup pendant la troisième semaine qui suit un traitement de chimiothérapie, d'où l'espacement de 21 jours entre deux traitements. Si votre prise de sang effectuée sur place est bonne, la chimio aura lieu comme prévu.

Si la prise de sang n'est pas bonne, on vous renvoie chez vous et le traitement est repoussé de quelques jours, une semaine en général, afin de laisser à votre corps le temps de fabriquer de nouveaux globules blancs.

À quoi servent les prises de sang pendant la chimiothérapie ?

La prise de sang sert à déterminer si le nombre de globules blancs est suffisant pour pouvoir procéder à l'injection de chimiothérapie. La chimiothérapie affecte le système immunitaire à divers degrés, donc les globules blancs. Pour le Taxotère et le FEC 100 par exemple, le patient devra effectuer une prise de sang avant chaque injection, donc toutes les trois semaines en général. Pour le Taxol, la prise de sang se fera au bout de la 3^e injection seulement puisque ce traitement affecte moins les globules blancs que le FEC 100 ou le Taxotère.

Pourquoi votre taux de globules blancs et de plaquettes est particulièrement surveillé dans le cadre d'une chimiothérapie ?

Les globules blancs, notamment les leucocytes et les polynucléaires neutrophiles, vont permettre de mesurer l'état de votre système immunitaire. Les plaquettes, quant à elles, permettent de déterminer le risque d'hémorragie d'un patient. Si les globules blancs sont trop bas, la chimiothérapie ne pourra pas avoir lieu, car votre système immunitaire ne pourra pas se défendre convenablement contre les agressions extérieures. Si les plaquettes sont trop basses, vous risquez de faire une hémorragie.

Comment se déroule une séance de chimio sur place ?

Soit votre prise de sang 48 heures avant était bonne, et dans ce cas votre traitement aura été préparé à l'avance, soit vous avez été obligé de refaire une prise de sang sur place, et dans ce cas, le traitement sera préparé le jour même. Dans le premier cas, il n'y aura pas d'attente dû à la préparation du traitement. Dans le second cas, vous allez devoir attendre la préparation en labo et votre heure de traitement sera repoussée. Si quelqu'un vient vous chercher, veillez à toujours avoir un téléphone portable sur vous pour prévenir la personne, car les horaires des traitements peuvent parfois être repoussés de plusieurs heures !

Vous êtes ensuite installé soit en chambre individuelle, soit dans une salle avec plusieurs autres personnes pour l'administration du traitement. L'injection de la chimiothérapie se fait soit par voie intraveineuse au niveau des bras, soit par la chambre implantable si elle existe (en cas de chambre implantable, il faut appliquer un patch antidouleur environ 1 heure avant le début du traitement. Si vous oubliez, le traitement sera repoussé encore d'une demi-heure le temps que le patch fasse effet). Une fois le traitement administré, le personnel fait passer une solution à base

d'eau afin de nettoyer la veine de tout produit. Après cela, vous pouvez partir.

Combien de temps dure une séance de chimiothérapie ?

Pour des protocoles de type FEC 100, il faut compter environ 2h30-3h00 en tout. Pour des protocoles de type Taxol, c'est beaucoup plus rapide (1h30 en tout). Le temps d'administration dépend du type de produit et de la quantité de produits différents selon le traitement (3 pour le FEC, 1 seul pour le Taxol). Il dépend également de chaque patient, car selon le cas, l'infirmière/l'infirmier va également administrer un anti-vomitif (ex : FEC 100), un antiallergique (Taxotère/Taxol si patient allergique) ou encore un pansement gastrique. Plusieurs facteurs rentrent donc en compte, sans parler des retards administratifs ou lorsqu'une salle de chimio ne se libère pas à temps. En gros, il faut toujours prévoir toute la journée au cas où !

Comment ça se passe après une séance de chimio ?

Chaque cas est différent. Les effets secondaires dépendent et du patient (état général, système immunitaire, etc.) et du type de chimiothérapie. Il existe un très grand nombre d'effets secondaires pour chaque type de traitement, mais certaines personnes ne ressentiront presque rien alors que d'autres seront au plus mal pendant quelques heures, voir quelques jours. Mais il existe heureusement un grand nombre d'outils pour diminuer les effets secondaires et mieux vivre la chimiothérapie. Dans tous les cas, restez au repos pendant la semaine qui suit la chimiothérapie et ménagez-vous au maximum.

Comment savoir si votre prochaine session de chimiothérapie aura bien lieu ?

La chimiothérapie affecte le taux de globules blancs, et si ce taux est trop bas, cela signifie que votre système immunitaire est trop faible pour bien supporter les agents toxiques de la chimiothérapie. Lorsque vous regardez les résultats de votre prise de sang, il y a trois points auquel il faut faire attention : les leucocytes, les polynucléaires neutrophiles et les plaquettes. En règle générale, pour l'administration du FEC 100 ou du Taxotère, il faut compter un minimum de 1 000/mm³ de polynucléaires neutrophiles et au moins 100 000/mm³ pour les plaquettes afin que la chimiothérapie puisse avoir lieu. Pour le Taxol, 800/mm³ polynucléaires neutrophiles suffisent puisque ce dernier traitement attaque moins le système immunitaire que les autres.

À quoi sert la chimiothérapie adjuvante ?

La chimiothérapie adjuvante sera proposée au patient pour faire régresser la tumeur afin de pouvoir ensuite pratiquer une intervention chirurgicale conservatrice. En commençant par les traitements de chimiothérapie, il est possible de faire régresser la tumeur, voir de la faire disparaître, permettant ainsi de procéder plutôt à une tumorectomie et d'éviter une mastectomie (en cas de cancer du sein par exemple). Pour ma part, si je n'avais pas eu de chimio adjuvante, il aurait fallu procéder à une mastectomie. Mais grâce au traitement adjuvant, mon opération s'est résumée à une tumorectomie qui m'a permis de conservé le sein pratiquement intact. Tout va dépendre de votre réponse clinique durant la chimiothérapie. Plus vous répondrez positivement à la chimio, plus la tumeur régressera, et moins l'opération sera lourde.

En quoi consiste la pose d'un clip en vue d'une chimiothérapie adjuvante ?

La pose d'un clip avant le traitement de chimiothérapie adjuvante, dans le cas notamment d'un cancer du sein, va permettre de repérer l'endroit exact où se situe la tumeur. Il s'agit d'un minuscule bout métallique de quelques millimètres. La chimiothérapie adjuvante pouvant faire complètement disparaître la tumeur à l'œil nu, ce clip va permettre au chirurgien de repérer la zone malade afin d'effectuer l'opération, c'est-à-dire de nettoyer l'endroit de la tumeur en grattant les cellules.

Mieux supporter la chimiothérapie

Pourquoi et comment soutenir le foie pendant toute la chimiothérapie ?

La chimiothérapie peut provoquer de sérieux dommages au niveau des organes internes, notamment des émonctoires, comme le foie par exemple. C'est lui qui va travailler pour éliminer les agents de chimiothérapie, autrement dit, il se retrouve gorgé de toxines pendant toute la durée des traitements. Pour l'aider et le protéger, il existe un remède naturel particulièrement adapté : le desmodium. Il s'agit d'une plante qui stimule les fonctions de drainage hépatique. Elle existe sous forme de gouttes à prendre au moment de chaque repas pendant toute la durée de la chimiothérapie. On peut aussi trouver du desmodium sous forme de tisane à prendre, c'est plus économique, mais je trouve personnellement que ça a un goût épouvantable ;-)

Vous pouvez également prendre des gélules d'artichaut, de chardon-marie ou de pissenlit. Il existe également une solution homéopathique appelée choléodoron qui aide bien en cas de troubles nauséux et digestifs liés au foie. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien !

Comment faire pour mieux supporter la chimiothérapie et avoir le moins d'effets secondaires possibles (à court et à long termes) ?

Vous pouvez tout d'abord commencer par lire ma série d'articles intitulée [Mieux vivre sa chimiothérapie](#) parue sur mon blog, et en général, les articles parus dans la section [La cabane à guérir](#).

Mais si je ne devais retenir que quelques conseils, ce serait de se faire suivre par un acupuncteur et de prendre des compléments alimentaires naturels tels que le desmodium pour protéger le foie ainsi que les remèdes naturels qui soutiennent les globules blancs, les globules

rouges et les plaquettes (fragments d'ARN, pollen de ciste frais, propolis extra-forte et ginkgo biloba sous forme d'EPS, entre autres...). Pour finir, je conseillerais également de se pencher sur les remèdes naturels qui permettent de combattre les effets néfastes particuliers à chaque chimio : Coenzyme Q10 si chimio cardiotoxique ou encore Nerfs 4 CH si chimio neurotoxique. Parlez-en à votre médecin-homéopathe-naturopathe avant toute médication.

Quand faut-il demander la pose d'une chambre implantable dans le cas d'une chimiothérapie ?

La pose d'une chambre implantable se révèle nécessaire lorsque le patient présente un capital veineux de mauvaise qualité. L'administration de la chimiothérapie se fait par voie veineuse, mais lorsque le patient n'a pratiquement pas de veines apparentes, les infirmiers sont obligés de piquer toujours au même endroit, ce qui fragilise la veine. On peut vite se retrouver avec des bras très douloureux à cause des différentes prises de sang et des piqûres relatives à la chimiothérapie. N'hésitez pas à demander la pose d'une chambre implantable si vous avez trop mal aux bras ou si vous avez mal aux veines chaque fois qu'on vous fait une piqûre.

Comment se passe la pose d'une chambre implantable ?

La pose d'une chambre implantable se passe normalement sous anesthésie locale. L'opération dure environ une heure en tout et sera pratiquée par un chirurgien de l'institut où vous êtes soigné. Une infirmière est présente tout au long du processus afin de soutenir le patient. Le chirurgien va placer une sorte de capsule entre l'épaule et la poitrine et faire courir un tube depuis cette capsule vers le cou pour aller

atteindre une grosse veine près du cœur. Cela permet d'administrer des produits sans abîmer les veines des bras. Il faut quelques jours pour s'habituer à la chambre implantable et ne plus la sentir.

Je déconseille fortement de se faire poser une chambre implantable juste avant un traitement de chimiothérapie, car il faut quelques jours pour s'habituer à la chambre et ne plus sentir de gêne. J'ai fait l'énorme erreur de me faire poser la chambre la veille d'une chimiothérapie, et je n'ai pas eu le temps de me remettre de la pose de la chambre que je devais déjà supporter la prochaine chimio. Espacez la pose de la chambre et votre prochaine chimio autant que possible pour avoir le temps de vous y habituer.

J'ai entendu dire que le jeûne pouvait être bénéfique pendant la chimiothérapie. Comment ça marche ?

Des études menées par le docteur-chercheur Valter Longo ont en effet démontré que des souris qui jeûnaient pendant quelques heures voir quelques jours avant et pendant des traitements de chimiothérapie supportaient beaucoup mieux cette dernière et avaient moins d'effets secondaires. Dans leur excellent guide « *Cancer, un accompagnement qui change tout* », les médecins Alain Dumas (diplômé en cancérologie) et Éric Ménat (diplômé de carcinologie clinique) recommandent un jeûne/ cure aux jus de légumes frais et bio un jour avant la chimio, le jour même et un jour après pour les chimiothérapies qui ont lieu toutes les trois semaines. Pour les chimiothérapies toutes les semaines, ils recommandent uniquement de jeûner éventuellement le jour même, pas plus.

Il existe de nombreux témoignages sur Internet de personnes ayant jeûné pendant les cycles de chimiothérapie et qui affirment que cela a grandement diminué les effets secondaires de leurs traitements. Il faut savoir que le jeûne renforce les cellules saines tout en affaiblissant les

cellules malades. Pour en savoir plus, parlez-en avec votre médecin phytothérapeute/naturopathe ou homéopathe. Il convient de se faire suivre dans tous les cas par un spécialiste compétent en la matière.

Comment réduire l'angoisse liée à la chimiothérapie ?

Pour les personnes particulièrement angoissées par la chimiothérapie, il existe différents outils qui peuvent vous aider. Tout d'abord, je vous conseille vivement de vous trouver un médecin-acupuncteur (s'il est homéopathe en plus, c'est encore plus pratique). L'acupuncteur va pouvoir vous aider à mieux supporter les effets secondaires de la chimiothérapie dans son ensemble, mais il peut également traiter vos problèmes d'angoisse de manière naturelle. L'homéopathie offre également de bons remèdes naturels pour diminuer l'angoisse liée aux traitements (Passiflora, Ignatia...), ainsi que certaines huiles essentielles comme la menthe poivrée par exemple. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Je vous conseille par ailleurs de pratiquer une activité qui aide à trouver un certain calme intérieur telle que la méditation, la sophrologie, le yoga ou tout simplement des balades dans la nature par exemple. Si vous avez du mal à méditer seul, n'hésitez pas à chercher des méditations guidées sur Youtube, comme celle proposée par Guy Corneau et qui s'intitule « *Dialogue avec mes cellules* ». Ce type d'exercice peut grandement vous aider à trouver le calme et la sérénité pendant les traitements.

Les soins énergétiques peuvent-ils m'aider à mieux supporter la chimiothérapie ?

Il existe un grand nombre de spécialistes qui peuvent vous aider à mieux supporter la chimiothérapie, en dehors de l'hôpital. Si vous êtes intéressé par les médecines alternatives, vous pouvez vous adresser à des spécialistes en soins énergétiques qui pourront vous aider à vous sentir mieux psychologiquement, à faire sauter des barrières psychologiques ou à vous libérer de certains fardeaux.

Pour ma part, je me suis faite suivre par une kinésiologue, un ostéopathe-énergéticien, un médecin acupuncteur-homéopathe et un spécialiste en soins énergétiques et mémoire cellulaire pendant toute la durée de la chimiothérapie. Toutes ces visites m'ont fait énormément de bien au moral et m'ont permis de voir la vie sous un jour nouveau, beaucoup plus positif, au fur et à mesure que je me libérais de mes démons.

Par contre, ce n'est pas toujours évident de trouver de bons spécialistes. Le mieux est de demander conseil autour de vous, notamment à d'anciens malades ou personnes en cours de traitement pour avoir leurs bonnes adresses.

Personnellement, cela m'a énormément aidé de me constituer une petite équipe soignante en dehors de l'hôpital. Du coup, on se sent bien entouré, et on peut appréhender son parcours de guérison autrement que par la seule voie allopathique. À chacun de voir ses affinités avec les médecines alternatives ! Certaines personnes n'en ressentiront pas le besoin, alors que pour d'autres, comme moi, être suivi par des spécialistes « alternatifs » sera un atout essentiel pour leur guérison.

Zoom sur la chimio : FEC 100, Taxotère et Taxol

Pourquoi le FEC 100 colore les urines en rouge ?

Le FEC 100, protocole de chimiothérapie utilisé notamment dans le traitement du cancer du sein agressif, est un cocktail de trois médicaments différents. L'un d'entre eux, l'épirubicine, est rouge, ce qui explique la coloration de l'urine pendant les heures qui suivent l'administration du traitement. Attention aux tâches sur les vêtements !

Quel type d'incidence peut avoir le FEC 100 ?

Le FEC 100 peut provoquer de violentes nausées, voire des vomissements. C'est pour cette raison qu'il est administré en même temps qu'un anti-vomitif et qu'on vous donne en prime des médicaments contre les nausées de retour chez vous. Prévoyez de rester au calme les trois jours suivants cette chimiothérapie (minimum). Ce traitement provoque également des troubles digestifs plus ou moins importants. Durant les cinq jours qui suivent le traitement, évitez absolument de manger des plats lourds ou difficiles à digérer comme les oignons cuits ou le chou cru par exemple. En général, votre oncologue vous prescrira également un médicament contre les troubles digestifs. Le mieux est de manger léger et de privilégier la cuisson à la vapeur.

Le FEC 100 est également un traitement cardiotoxique, il a donc une incidence sur le cœur. Les patients âgés sont soumis à des tests pour déterminer leur état cardiaque avant de recevoir ce type de chimiothérapie. Pour les patients plus jeunes, n'hésitez pas à informer votre oncologue de tout antécédent/problème lié au cœur. Il existe notamment un remède naturel, [la Coenzyme Q10](#), qui aide à soutenir le cœur pendant la chimiothérapie. Parlez-en à votre médecin !

Quelle est la différence entre le Taxol et le Taxotère ?

Ces deux traitements de chimiothérapie sont des cousins. Le Taxotère est administré toutes les trois semaines, alors que le Taxol sera en général administré toutes les semaines. Le Taxol est en gros le petit cousin du Taxotère. L'efficacité est égale, mais les effets secondaires diffèrent. Il faut trois injections de Taxol pour avoir l'équivalent d'une injection de Taxotère. Les effets diffèrent bien sûr d'un patient à l'autre, mais en général, les patients sous Taxol auront des effets secondaires beaucoup moins forts que les patients sous Taxotère. Les oncologues remplacent de plus en plus souvent le Taxotère par le Taxol, car il est mieux supporté par le corps et moins violent. N'hésitez pas à en parler à votre oncologue si on vous a proposé un traitement au Taxotère. Dans la grande majorité des cas, il peut être avantageusement remplacé par le Taxol.

Pourquoi l'infirmier/infirmière surveille le patient pendant la première injection de Taxol / Taxotère ?

Ces deux traitements de chimiothérapies peuvent provoquer des réactions allergiques, ce qui entraînera, selon les patients, des bouffées de chaleur, des gonflements ou des rougeurs de la peau. Pour les premières injections, le spécialiste restera avec le patient pendant les premières minutes. En effet, si le patient s'avère allergique, la réaction se déclenchera dans les premières minutes de l'administration du traitement. Dans ce cas, le patient se verra administrer un antiallergique à chaque nouvelle injection de Taxol/Taxotère.

Quel type d'effet provoque le Taxotère/Taxol ?

Ces traitements de chimiothérapie sont neurotoxiques, ce qui signifie qu'ils attaquent les terminaisons nerveuses, notamment au niveau des pieds et des mains. Vous pourrez donc ressentir des petites décharges dans les extrémités pendant les traitements. L'acupuncture est très efficace contre ce genre de désagrément. Pour ma part, j'ai commencé l'acupuncture dès le premier Taxol, et je n'ai eu aucun effet secondaire au niveau des terminaisons nerveuses. Le Taxotère, et dans une moindre mesure, le Taxol, peuvent aussi avoir une incidence plus ou moins importante sur vos ongles. Il est donc très important d'appliquer consciencieusement les différentes couches de vernis au silicium pendant ce type de traitement et de continuer plusieurs semaines après la dernière chimiothérapie afin d'éviter que vos ongles ne s'effritent, ne jaunissent ou ne tombent.

Le curcuma serait un puissant anti-cancer et anti-inflammatoire. Puis-je en consommer pendant la chimiothérapie ?

Le curcuma est un puissant remède naturel et comme tout médicament, aussi naturel qu'il soit, il faut suivre certaines consignes lorsqu'on décide d'en consommer. Il faut savoir que le curcuma doit se consommer avec du poivre afin d'optimiser l'absorption de la curcumine par l'organisme humain.

De plus, il faudra éviter de consommer du curcuma pendant les chimiothérapies à base de cyclophosphamide, d'épipodophyllotoxines, de Doxorubicine et de camptothécines, car il en inhiberait l'action. En revanche, le curcuma améliorerait les effets des traitements de chimiothérapie à base de metothrexate, de docetaxel et de gemcitabine. Il est dans tous les cas déconseillé de consommer du curcuma le jour même des traitements.

Sachant que le curcuma est un antioxydant, il est par ailleurs déconseillé de le consommer en même temps que certains traitements basés sur un effet oxydant tels que la radiothérapie et certains antibiotiques antitumoraux tels que la bléomycine et la mitomycine. Renseignez-vous bien sur le curcuma, car s'il est pris correctement, en respectant bien les consignes, il favoriserait le ralentissement de certains types de cancers ainsi qu'une mort cellulaire plus importante en liaison avec la chimiothérapie. Il réduirait également la formation de métastases et la toxicité liée à certains traitements.

Aide et assistance pendant les traitements de chimiothérapie

Comment ça se passe au niveau des déplacements les jours de chimio ?

Soit vous êtes accompagné et dans ce cas, pas de problème. Soit vous venez par vos propres moyens, mais quelqu'un revient vous chercher. Dans ce cas, prévoyez un moyen de communication pour tenir la personne au courant des retards éventuels. Soit vous n'avez personne pour venir vous chercher ce jour-là et dans ce cas, vous avez le droit de faire appel à un taxi conventionné qui vous sera ensuite remboursé. Qu'il s'agisse de transport personnel ou d'un taxi, les déplacements sont de toute façon remboursés. Il suffit pour cela de demander un bon de transport au personnel le jour de chimiothérapie.

Est-ce qu'il est possible de faire de la chimiothérapie à domicile ?

La chimiothérapie à domicile se pratique de plus en plus. Elle permet de désengorger les hôpitaux et de proposer une alternative confortable pour les patients qui sont trop faibles pour se déplacer par exemple. Renseignez-vous auprès du personnel soignant, car pour en bénéficier, encore faut-il habiter dans la zone couverte par les infirmières de votre établissement de soins. Mais cette possibilité existe bel et bien.

Comment savoir à quelles aides j'ai droit pendant les traitements de chimiothérapie et autres ?

Vous pouvez demander à rencontrer une assistante sociale qui viendra également vous rendre visite pendant votre traitement de chimiothérapie. Elle vous indiquera à quels aides vous pouvez prétendre

selon votre situation personnelle (femme de ménage, prêt, emprunt, aides diverses, etc.).

Je sais que j'ai droit à une aide à domicile pendant les traitements. À qui dois-je m'adresser pour obtenir cette aide ?

Ce n'est pas la peine de s'adresser à la Sécurité Sociale. Ce n'est pas eux qui gèrent cela. Adressez-vous à votre mutuelle, et sinon, aux centres communaux d'action sociale, aux associations d'aides à domicile ou aux assistantes sociales. Vous pouvez également contacter votre assurance ou la Caf pour demander à quoi vous avez droit exactement.

Où puis-je m'adresser pour trouver du soutien pendant ma chimiothérapie ?

Que vous recherchiez un soutien moral, physique ou juste des soins gratuits pour vous faire dorloter, vous avez accès à un grand nombre d'établissements. Il existe de nombreuses associations et événements qui permettent aux gens en cours de chimiothérapie de se sentir moins seuls et de rencontrer des gens. Adressez-vous à la Ligue contre le Cancer en consultant [leur page d'aide aux personnes atteintes de cancer](#), à [l'association Belle & Bien](#) importée des États-Unis qui propose de nombreux soins et ateliers, à [l'association Au sein des femmes](#) créée par la gynécologue Bérangère Arnal, entre autre, ou à des associations locales comme par exemple [la Maison Rose à Bordeaux](#) .

Soins, beauté, corps et cheveux

Comment savoir quels produits de soin je peux utiliser pendant les traitements de chimiothérapie ?

La meilleure façon de ne pas se tromper, c'est de demander à rencontrer une socio-esthéticienne qui viendra vous voir directement en chambre/salle de chimiothérapie. Elle vous indiquera les différents produits que vous pouvez utiliser pour minimiser les effets secondaires des traitements sur la peau. En effet, la chimiothérapie a tendance à fragiliser la peau et à la dessécher. La socio-esthéticienne vous indiquera également comment protéger vos ongles pour des chimiothérapies telles que le Taxotère ou le Taxol.

Mais si vous ne désirez pas rencontrer de socio-esthéticienne pour diverses raisons, je vous indique ci-après les produits que j'ai moi-même utilisés avec succès : le baume Lipikar AP+ de la Roche Posay, disponible en pharmacie ou sur Internet (à appliquer tous les jours sur la peau, le visage et même le crâne lorsque les cheveux sont tombés).

Pour les ongles, il faudra appliquer trois couches de vernis au silicium. La Roche Posay propose également une gamme de très bonne qualité : d'abord un vernis de base Silicium de type Pastel Care transparent Mat. Puis une couche de vernis foncé de la ligne Silicium Color Care pour protéger l'ongle de la lumière du jour et éviter qu'il se fragilise. Et enfin une couche de vernis pour protéger l'ensemble des vernis de type Silicium Pro Top Coat, toujours de la Roche Posay.

À quel moment les cheveux vont tomber durant la chimiothérapie et que faire ?

La chute de cheveux intervient environ 15 jours après la première injection de chimiothérapie (si votre traitement de chimiothérapie a pour

effet secondaire l'alopecie (type FEC 100), ce qui n'est pas le cas de tous les types de chimio.

Les cheveux ne tombent pas tous d'un seul coup bien sûr, d'abord vous en perdrez quelques-uns sous la douche par exemple, puis de plus en plus, jusqu'à ce qu'ils tombent par poignée. Il n'existe à l'heure actuelle aucun remède efficace contre la perte des cheveux, ni du côté allopathie ni du côté des médecines douces.

La seule alternative est une espèce de casque réfrigérant qui peut être disposé sur la tête du patient pendant la durée de la chimiothérapie. Ce dispositif a permis à certains patients d'éviter une chute de cheveux, mais tous les hôpitaux ne sont pas forcément équipés. Ce type de casque ne fonctionne pas sur tous les patients, car différents facteurs entrent en ligne de compte (type de chimio, molécule utilisée, nature du cheveu du patient, etc.).

Le mieux est de prendre rendez-vous dans un institut capillaire qui a l'habitude de s'occuper des personnes atteintes de cancer (la liste des perruquiers est disponible à l'hôpital ou sur Internet). Je vous conseille fortement de vous faire couper les cheveux très courts avant qu'ils ne commencent à tomber afin que vous ayez le temps de vous habituer à avoir les cheveux courts et pour éviter que le choc de la perte des cheveux ne soit trop grand. En effet, c'est moins traumatisant de perdre des cheveux lorsqu'ils mesurent deux centimètres que lorsqu'ils vous tombent jusqu'au milieu du dos ! Et plus ils seront courts, moins les cheveux vous feront mal lorsqu'ils tomberont.

Bon à savoir : certains types de chimio comme le Taxol favorisent au contraire une repousse uniforme des cheveux. Par contre, elles font tomber les cils et les sourcils.

À quel moment les sourcils et les cils vont tomber durant la chimiothérapie et que faire ?

Les cils et les sourcils tombent après les cheveux, en général. C'est également eux qui prendront le plus de temps pour repousser. Cela peut aller de quelques semaines à plusieurs mois selon les personnes. Vous pouvez utiliser des lunettes pour masquer un peu la perte des cils et des sourcils. Si vous optez pour une perruque plutôt que pour un foulard ou bandeau, ce sera d'autant plus facile de cacher les yeux, et donc le manque de sourcils et de cils. Vous devrez dans tous les cas attendre au moins 3 mois avant d'appliquer un produit qui favorise la repousse, si tel est votre désir. Sinon, il existe des kits de maquillage pour redessiner les sourcils. Parlez-en à votre institut capillaire.

Je vais suivre un traitement qui fait tomber les cheveux. Quand et comment choisir ma perruque ?

La perruque est remboursée à hauteur de 125 euros environ par la Sécurité sociale, mais certaines mutuelles en remboursent également une partie voir la totalité. Il faut leur demander directement. Le premier prix des perruques synthétiques correspond au montant remboursé par la Sécu (125 euros). Le prix peut aller jusqu'à 700 euros selon le type de montage de la perruque (main ou machine). Les perruques en cheveux naturels coûtent beaucoup plus chères, entre 650 euros et 1 000 euros et sont bien plus difficiles à entretenir.

Lors de votre premier rendez-vous à l'institut capillaire pour faire couper vos cheveux courts, profitez-en pour également choisir votre perruque (le mieux est donc d'opter pour un institut qui fait salon de coiffure et perruquier en même temps.) Il vaut mieux prévoir d'avoir acheté et récupéré votre perruque avec les produits capillaires adaptés au maximum 10 jours après la première chimio. Il y a souvent plusieurs

essayages, puis la commande de la perruque. Donc prévoyez un délai assez large.

La perruque en fibres synthétiques nécessite-elle des soins capillaires elle aussi ?

Tout à fait, même si elle est beaucoup plus facile à entretenir qu'une perruque en cheveux véritables. L'institut capillaire vous proposera en règle générale un shampoing ainsi qu'un masque capillaire adapté à votre perruque. Vous devrez traiter votre perruque une fois par semaine. Il faut également éviter de dormir avec la nuit. Remplacez-la alors par un bandeau ou un foulard adapté.

Puis-je pratiquer des activités aquatiques avec une perruque ?

Oui, c'est possible. Pendant la chimiothérapie, j'ai fréquenté la piscine ainsi que les hammams et la perruque a toujours bien tenu. Les perruques d'aujourd'hui sont étudiées pour être portées en toute circonstance, sauf pendant la nuit. Il faut juste faire attention à bien positionner votre perruque, mais c'est le cas pour toutes les autres activités également.

Je ne souhaite pas de perruque. Quelles sont les alternatives ?

Il est tout à fait possible de choisir de ne porter que des bandeaux, des foulards et des chapeaux. Par contre, ils ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale. Il faudra prévoir au minimum deux foulards/bandeaux afin d'en avoir toujours un lorsque vous laverez l'autre. Mais certaines personnes en ont même 5 ou 6 voire plus, histoire de changer de tête de temps en temps. Autant se faire plaisir côté look, c'est primordial. Pour

celles qui veulent allier cheveux et bandeau/foulard, vous pouvez opter pour ce dernier et y ajouter des extensions capillaires comme des fausses mèches de cheveux par exemple !

Mes règles se sont arrêtées avec la chimiothérapie. Est-ce normal ?

Il faut savoir que les traitements de chimiothérapie peuvent provoquer les mêmes effets secondaires que la grossesse ou la ménopause : nausées, vomissements, bouffées de chaleur, arrêt des règles, etc. ! Ce qui est bien étrange, je vous l'accorde. La libido en prend également un coup et peut disparaître totalement pendant de nombreux mois. Les règles peuvent ne jamais revenir, prendre de longs mois avant de se réenclencher ou la chimiothérapie peut aussi provoquer une ménopause précoce. C'est différent pour chaque patient.

Quid de la libido et des rapports sexuels pendant la chimiothérapie ?

Nombreux sont les couples qui n'ont pas de rapports sexuels pendant plusieurs mois, voire jusqu'à deux ans après les traitements de chimiothérapie. Les traitements entraînent invariablement une baisse de la libido, mais c'est surtout, et avant tout, l'image que le malade a de lui qui fait que la libido peut être égale à zéro pendant une longue période.

La perte de cheveux, de sourcils et de cils n'aident vraiment pas à se sentir désirable, sans parler de la fatigue inhérente aux traitements et des effets secondaires parfois très invalidants comme les nausées, etc. Je pense que lorsque la libido disparaît, il ne faut surtout pas paniquer. Laissez-vous le temps de vous remettre, remplacez les gros câlins par des petites attentions et de la tendresse et il viendra un jour où vous vous

sentirez à nouveau prêt pour une belle partie de jambes en l'air ;-) Le mental y est pour beaucoup, alors plus vous apprenez à vous aimer, plus votre libido reviendra vite !

La chimiothérapie entraîne des problèmes de sécheresse vaginale. Comment y remédier ?

Il existe des remèdes naturels que vous pouvez prendre pour limiter les problèmes de sécheresse vaginale et pour faciliter les rapports sexuels. Il s'agit d'ovules vaginaux sans hormone de type Cicatridine, qui favorisent la cicatrisation et ont des effets réparateurs et hydratants. Ce type d'ovule peut grandement faciliter votre vie sexuelle ;-)

Après la chimio

Pourquoi mon taux de polynucléaires éosinophiles est particulièrement élevé ?

Les polynucléaires éosinophiles sont un type de globules blancs dont le taux est en général très bas, inférieur à 600/mm³. Mais ce taux peut grimper et même doubler lorsque le corps doit combattre, soit un parasite, soit une infection, soit une inflammation. Ce type de globules blancs est parfois associé au cancer. Lorsque votre taux est élevé, cela ne veut pas du tout dire que votre cancer s'étend. Après une chimiothérapie par exemple, le corps va tout faire pour évacuer les toxines engendrées par le traitement. Cela peut résulter par des inflammations du foie ou de la vésicule biliaire par exemple, qui sont surchargés. L'augmentation de ce type de globules blancs est assez courante à la fin d'un traitement de chimiothérapie. Parlez-en avec votre oncologue !

La chimio est terminée, mais je continue d'avoir la région du foie et de la vésicule biliaire enflammée. Pourquoi ?

Le foie et la vésicule biliaire sont des organes particulièrement affectés par la chimiothérapie. En général, les dommages causés par les traitements sont temporaires. Mais il faut parfois compter plusieurs semaines pour que cette région ne soit plus enflammée. Il faut plusieurs semaines, voir plusieurs mois au corps pour éliminer tous les agents de chimiothérapie. Les dommages graves sont plus rares mais si vous ressentez des douleurs ou une inflammation au niveau du foie et/ou de la vésicule biliaire, il faut dans tous les cas en parler avec votre médecin. Mais cela ne signifie en aucun cas que le cancer s'est étendu dans ces organes-là.

Si vous souhaitez vous rassurer, vous pouvez demander à effectuer une prise de sang auprès de votre médecin habituel afin de mesurer la bilirubine et les transaminases qui vous indiqueront l'état de ces organes.

Puis-je avoir des enfants après avoir été traitée par chimiothérapie ?

La chimiothérapie entraîne des dommages au niveau des organes reproducteurs, Elle peut rendre le patient stérile. Si vous souhaitez avoir des enfants, il faut absolument en parler avec votre oncologue AVANT le début des traitements, afin qu'il organise une rencontre avec le centre de fertilité de l'hôpital en charge de votre ville. En effet, il est possible de procéder à un prélèvement et à la congélation d'ovules en vue d'avoir des enfants par suite. La chimiothérapie risque de détruire tous les ovules encore présents dans le corps.

Pendant les chimiothérapies, il est également possible de se faire prescrire du Décapeptil, qui serait un protecteur des ovaires chez la femme (il provoque les mêmes symptômes que la ménopause). Mais son efficacité reste discutable selon les différentes études menées sur ce médicament. Certaines femmes réussissent malgré tout à enfanter après des traitements de chimiothérapie, mais elles représentent une minorité. Il vaut mieux prendre ses dispositions avant de toute façon.

J'ai entendu dire que j'avais droit à une cure thermale à la fin des traitements. Comment faire pour en bénéficier ?

Une fois les traitements contre le cancer terminés, vous avez en effet droit à une cure thermale de trois semaines afin de vous remettre des traitements lourds et de leurs effets secondaires, notamment au

niveau de la peau. La chimiothérapie et la radiothérapie en particulier entraînent des problèmes importants de sécheresse de la peau.

Pour bénéficier d'une cure thermale, vous devez vous la faire prescrire par votre médecin de famille. Choisissez d'abord l'établissement thermal que vous souhaitez fréquenter, puis votre médecin pourra ensuite vous délivrer l'ordonnance adaptée. Il y a de plus en plus de stations thermales en France qui proposent des soins adaptés selon le type de cancer. Certains établissements seront plus spécialisés dans les soins suite à des lymphomes, d'autres stations cibleront plus les problèmes de peau par exemple.

Il faudra ensuite adresser une demande de remboursement à la Caisse d'Assurance Maladie. Le remboursement va dépendre de vos revenus et après étude de votre dossier, la Sécurité sociale prendra en charge une partie des frais médicaux de votre cure thermale. La partie non remboursée peut être prise en charge par votre mutuelle. Tout va dépendre des garanties qu'offre votre mutuelle complémentaire. Cette prise en charge se fait soit sous forme de forfait soit sous forme de pourcentage de remboursement.

Vie quotidienne et chimiothérapie

Comment expliquer à ses enfants qu'on est malade ?

La manière dont chacun aborde la question du cancer en présence de ses enfants est totalement personnelle et dépendra de la situation familiale de chacun.

Ici, je ne peux vous donner que mon avis, qui est totalement subjectif. Je suis profondément persuadée que les enfants sentent tout, surtout les non-dits. Plus vous essayerez de leur cacher des choses, plus ils le sentiront et plus ils développeront un sentiment d'insécurité. L'inconnu fait toujours peur, alors que quand on sait, on est plus serein. Expliquer à ses enfants que leur maman (ou papa) a une grosse maladie en elle et qu'elle va faire ce qu'il faut pour la faire partir est selon moi, la meilleure option. Attendre un moment où vous-même êtes détendu et optimiste pour leur annoncer la nouvelle me semble primordial. Les enfants sont des éponges et ont des facultés d'empathie énormes.

En conclusion, je dirai qu'expliquer la situation à ses enfants simplement et avec des mots adaptés à leur âge à un moment où vous vous sentez détendu (pourquoi ne pas prévoir une séance de médiation/relaxation/massage juste avant ?) me semble la meilleure option possible. Mais cet avis n'engage que moi. La seule chose que je peux vous dire, c'est que cela a très bien marché pour nous. Mes deux fils de 18 mois et 4 ans et demi n'ont jamais été traumatisés et ont très bien vécus ma maladie. Sans aucun doute parce que moi-même, je l'ai vécu avec optimisme et une énergie sans cesse renouvelée.

Dois-je m'arrêter ou continuer à travailler pendant la chimiothérapie ?

Chaque cas est différent. Certaines personnes continuent de travailler pendant les protocoles de chimiothérapie, d'autres se mettront

directement en arrêt de travail dès l'annonce du diagnostic. Vous devez simplement savoir que dès que le cancer est officiel, vous passez en statut « *maladie longue durée* », et ce, pour 10 ans. Si vous avez la possibilité d'arrêter de travailler, alors faites-le et occupez-vous de vous. Pour ma part, en tant que traductrice freelance, j'ai continué à travailler, mais en aménageant mes horaires. Tout dépend de vos employeurs. Et tout dépend de comment vous supporter la chimiothérapie. Pour vous donner un ordre d'idée, jamais je n'aurais pu continuer à travailler à temps plein pendant les FEC 100. Mais pendant les Taxol, j'ai travaillé à un rythme presque normal.

Dois-je dire à mes voisins, amis ou collègues que j'ai un cancer ou pas ?

À chacun sa façon de gérer le regard des autres. Je dirais que ça dépend beaucoup de la situation personnelle, des relations qu'on entretient avec ses voisins, amis ou collègues et du caractère de chacun.

Mais deux points me semblent importants dans tous les cas. Parlez de votre situation aux gens de confiance, car ça permet de se sentir moins isolé, et vous pourrez compter sur quelqu'un en cas de besoin. En revanche, je pense qu'il vaut mieux éviter de parler de la maladie à des gens qui risquent, au contraire, de tomber dans des attitudes du genre « *Oh, ma pauvre !* » et qui ne vont certainement pas vous aider en vous plaignant ou en vous traitant comme une petite chose fragile. Vous avez un cancer certes, mais personne n'a jamais guéri à grand coup de complaisance.

Comment m'alimenter tout au long de la chimiothérapie ?

Le sucre est l'ennemi numéro 1 du cancer, toutes les études le prouvent aujourd'hui. Il est évidemment conseillé de réduire drastiquement sa

consommation de faux sucre, pas seulement pendant la chimiothérapie, mais également à long terme, puisqu'une consommation limitée de sucres diminue également les risques de récurrences du cancer en général (sans parler des autres maladies liées à la surconsommation de faux sucres).

Par ailleurs, il faut savoir que la chimiothérapie agit sur les cellules cancéreuses en cours de division. Il est donc vivement conseillé (voir l'excellent livre d'Éric Ménat et Alain Dumas, « *Cancer, un accompagnement qui change tout* ») de manger sainement les jours qui précèdent la chimiothérapie, mais d'éviter toute consommation de sucre (faux ou naturel) les jours qui suivent la chimiothérapie.

En effet, une fois le traitement de chimiothérapie injecté, le produit va exterminer les cellules en cours de division, mais si vous continuez à consommer du sucre à tout-va, d'autres cellules vont continuer à se diviser après l'intervention de la chimiothérapie. L'alimentation est un outil très puissant dans votre parcours de guérison. Le mieux est de vous faire conseiller par un naturopathe ou un spécialiste de la nutrition adaptée aux malades du cancer.

Puis-je pratiquer une activité sportive pendant la chimiothérapie ?

Oui, c'est possible, à condition de ne pas dépasser vos propres limites. Il est très important de se reposer pendant la chimiothérapie, mais plus vous bougerez et plus vous retrouverez votre énergie. Pas besoin de faire des efforts surhumains : de la marche, un peu de natation, du vélo ou encore une activité telle que le Tai-chi ou le Qi Gong pourront vous faire le plus grand bien, et au corps et au moral ! Renseignez-vous auprès d'associations comme la Ligue contre le Cancer. Ces établissements seront les plus aptes à vous indiquer les pratiques sportives adaptées à votre situation.

TABLE DES MATIERES

Mieux comprendre la chimiothérapie	5
Comment savoir si j'aurai de la chimiothérapie ou pas ?	5
Avant une séance de chimio : comment ça se passe ?	5
À quoi servent les prises de sang pendant la chimiothérapie ?	6
Pourquoi votre taux de globules blancs et de plaquettes est particulièrement surveillé dans le cadre d'une chimiothérapie ?	7
Comment se déroule une séance de chimio sur place ?	7
Combien de temps dure une séance de chimiothérapie ?	8
Comment ça se passe après une séance de chimio ?	8
Comment savoir si votre prochaine session de chimiothérapie aura bien lieu ? ..	9
À quoi sert la chimiothérapie adjuvante ?	9
En quoi consiste la pose d'un clip en vue d'une chimiothérapie adjuvante ?	10
Mieux supporter la chimiothérapie	11
Pourquoi et comment soutenir le foie pendant toute la chimiothérapie ?	11
Comment faire pour mieux supporter la chimiothérapie et avoir le moins d'effets secondaires possibles (à court et à long termes) ?	11
Quand faut-il demander la pose d'une chambre implantable dans le cas d'une chimiothérapie ?	12
Comment se passe la pose d'une chambre implantable ?	12
J'ai entendu dire que le jeûne pouvait être bénéfique pendant la chimiothérapie. Comment ça marche ?	13
Comment réduire l'angoisse liée à la chimiothérapie ?	14
Les soins énergétiques peuvent-ils m'aider à mieux supporter la chimiothérapie ?	15
Zoom sur la chimio : FEC 100, Taxotère et Taxol	16
Pourquoi le FEC 100 colore les urines en rouge ?	16
Quel type d'incidence peut avoir le FEC 100 ?	16
Quelle est la différence entre le Taxol et le Taxotère ?	17
Pourquoi l'infirmier/infirmière surveille le patient pendant la première injection de Taxol / Taxotère ?	17
Quel type d'effet provoque le Taxotère/Taxol ?	18
Le curcuma serait un puissant anti-cancer et anti-inflammatoire. Puis-je en consommer pendant la chimiothérapie ?	18
Aide et assistance pendant les traitements de chimiothérapie	20

Comment ça se passe au niveau des déplacements les jours de chimio ?.....	20
Est-ce qu'il est possible de faire de la chimiothérapie à domicile ?.....	20
Comment savoir à quelles aides j'ai droit pendant les traitements de chimiothérapie et autres ?	20
Je sais que j'ai droit à une aide à domicile pendant les traitements. À qui dois-je m'adresser pour obtenir cette aide ?	21
Où puis-je m'adresser pour trouver du soutien pendant ma chimiothérapie ?..	21
Soins, beauté, corps et cheveux	22
Comment savoir quels produits de soin je peux utiliser pendant les traitements de chimiothérapie ?	22
À quel moment les cheveux vont tomber durant la chimiothérapie et que faire ?	22
À quel moment les sourcils et les cils vont tomber durant la chimiothérapie et que faire ?.....	24
Je vais suivre un traitement qui fait tomber les cheveux. Quand et comment choisir ma perruque ?	24
La perruque en fibres synthétiques nécessite-elle des soins capillaires elle aussi ?	25
Puis-je pratiquer des activités aquatiques avec une perruque ?	25
Je ne souhaite pas de perruque. Quelles sont les alternatives ?.....	25
Mes règles se sont arrêtées avec la chimiothérapie. Est-ce normal ?.....	26
Quid de la libido et des rapports sexuels pendant la chimiothérapie ?	26
La chimiothérapie entraîne des problèmes de sécheresse vaginale. Comment y remédier ?	27
Après la chimio.....	28
Pourquoi mon taux de polynucléaires éosinophiles est particulièrement élevé ?	28
La chimio est terminée, mais je continue d'avoir la région du foie et de la vésicule biliaire enflammée. Pourquoi ?.....	28
Puis-je avoir des enfants après avoir été traitée par chimiothérapie ?.....	29
J'ai entendu dire que j'avais droit à une cure thermale à la fin des traitements. Comment faire pour en bénéficier ?.....	29
Vie quotidienne et chimiothérapie	31
Comment expliquer à ses enfants qu'on est malade ?	31
Dois-je m'arrêter ou continuer à travailler pendant la chimiothérapie ?.....	31
Dois-je dire à mes voisins, amis ou collègues que j'ai un cancer ou pas ?	32

Comment m'alimenter tout au long de la chimiothérapie ?..... 32
Puis-je pratiquer une activité sportive pendant la chimiothérapie ?..... 33

**« N'oubliez jamais, votre mental
est votre arme la plus puissante
face à la maladie ! »**



