



RADIOTHERAPIE dans le cancer du sein



Universitair Ziekenhuis Brussel



RADIOTHERAPIE dans le cancer du sein

Etre confrontée à un cancer du sein entraîne de nombreuses questions et incertitudes. Via cette brochure, nous essayons de vous donner une idée aussi bonne que possible des effets secondaires éventuels de vos rayons. Nous vous donnons également une série de conseils pour prévenir ces effets secondaires, ou les rendre plus supportables. La radiothérapie a une action locale. Cela signifie que le traitement n'a un effet qu'à l'endroit où vous êtes irradiée. Généralement, les effets secondaires sont de nature temporaire. Etant donné que la dose d'irradiation continue encore à agir un petit temps après la fin de votre traitement, il se peut que les effets secondaires ne disparaissent totalement qu'après quelques semaines, voire quelques mois. Les effets secondaires varient d'une personne à l'autre. Certaines patientes sont fort incommodées, tandis que d'autres peu ou pas. Chacun est unique et réagit différemment.

Effets secondaires possibles dans l'irradiation pour un cancer du sein

Effets secondaires au niveau de la peau

Au fur et à mesure que le traitement avance, les réactions cutanées peuvent s'intensifier parce que la dose d'irradiation s'accumule.

Quelles peuvent être les réactions cutanées ?

- Coloration de la peau : celle-ci peut devenir rouge clair, voire jusqu'à rouge foncé. Ensuite, sa couleur redevient progressivement normale. Cela peut toutefois prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois.
- La peau peut devenir plus sèche, plus sensible ou douloureuse, et parfois se desquamer et engendrer des démangeaisons.
- De petites vésicules peuvent apparaître.
- Parfois, de petites blessures ouvertes surviennent. Souvent, elles se présentent au niveau des plis cutanés parce que les frottements y sont plus importants.

Si c'est nécessaire, nous débuterons des soins de plaie. Grâce à un suivi quotidien, nous pouvons vous offrir des soins optimaux.

Vous pouvez appliquer les conseils suivants pendant la durée des rayons et jusqu'à au moins deux semaines après :

- Nous vous conseillons d'appliquer 2X par jour une crème hydratante sur la peau irradiée. Les infirmiers vous indiqueront quels produits vous pouvez utiliser.
- Essayez d'éviter les pressions et les frottements au niveau de la zone irradiée. Ne portez pas de soutien-gorge avec armatures. Par contre, un soutien-gorge de sport (modèle top) est autorisé. Nous vous conseillons de porter un soutien-gorge en coton pur ou en soie. Si vous n'en avez pas, mettez d'abord un top ou une chemisette en coton et puis au-dessus votre soutien-gorge. Encore mieux : ne portez pas de soutien-gorge lorsque ce n'est pas nécessaire.
- Evitez les vêtements serrants.
- Vous pouvez vous laver avec du « savon sans savon » ou avec du savon neutre (ex. : un savon de glycérine). N'utilisez pas un savon ordinaire car il va encore assécher la peau davantage.
- Les bains sont déconseillés. Préférez les douches, à température du corps si possible.
- Pour vous laver, utilisez vos mains plutôt qu'un gant de toilette. Et pour vous séchez, utilisez une serviette douce et épongez votre peau au lieu de la frotter. Attention aux plis de la peau. Veillez à bien les sécher.
- Ne vous rasez pas les aisselles. Sinon, la peau s'irrite et vous pourriez encourir de petites blessures.
- N'utilisez pas de déodorant si possible. Et si vous souhaitez quand même en utiliser, demandez à la pharmacie un déo sans alcool ni parfum.
- N'exposez pas votre peau irradiée à des températures extrêmes : pas de poches de glaces, de bouillottes, de sauna, de solarium,...
- N'exposez pas votre peau irradiée à la lumière directe du soleil : les bains de soleil et les bancs solaires sont à déconseiller jusqu'à 1 an après le traitement. Sinon, la peau pourrait se colorer. Après cette période aussi, l'utilisation de lait solaire avec un facteur de protection élevé ou une protection totale est conseillée.
- Ne nagez pas dans une piscine avec de l'eau chlorée ou de l'eau salée.
- N'appliquez pas de sparadrap au niveau de la région irradiée.
- Si vous ressentez des douleurs, parlez-en au radiothérapeute.

Attention ! Lors de votre toilette, il est essentiel que vous teniez compte des MARQUAGES sur votre peau. Ils sont importants pour bien vous positionner pendant les séances d'irradiation et NE PEUVENT absolument PAS ETRE EFFACES.

Après la dernière séance de radiothérapie, les rayons pénètrent encore une quinzaine de jours. Il est important de continuer à soigner votre peau de la même façon. Vous suivez les indications des infirmiers et/ou radiothérapeute. Vous n'avez plus besoin de tenir compte des marquages.

Fatigue

La fatigue est un effet secondaire fréquent qui dépend de différents facteurs. La plupart du temps, elle augmente au fur et à mesure que le traitement avance.

Elle est souvent la conséquence d'un concours de circonstances qui demandent énormément d'énergie de votre corps :

- la combinaison de différents traitements ;
- le rétablissement physique de votre corps ;
- le stress émotionnel et psychologique qui accompagne votre maladie ;
- des modifications dans votre routine quotidienne, comme le fait de devoir venir chaque jour à votre séance de radiothérapie ;
- ...

Essayez de trouver un bon équilibre entre repos et moments actifs. Se reposer beaucoup peut parfois avoir un effet inverse et faire en sorte que vous vous sentiez encore plus fatiguée. Essayez d'avoir un bon sommeil la nuit.

Essayez de faire les choses que vous savez encore faire vous-même et n'hésitez pas à demander de l'aide quand cela devient plus difficile. Ecoutez votre corps et octroyez-vous des moments de repos quand vous sentez que c'est nécessaire. Essayez de vous détendre, ayez une alimentation saine et buvez suffisamment (1,5 à 2 litres par jour).

Parfois, il se peut que ce soit vraiment difficile pour vous sur le plan émotionnel et relationnel pendant votre traitement. Parler avec le psychologue peut alors vous être vous et/ou votre famille d'un grand soutien et vous apaiser. Si vous le souhaitez, nous pouvons toujours vous prendre un rendez-vous.



Oedème du sein

Il se peut que votre sein gonfle quelque peu à cause d'une accumulation de liquide. Si vous sentez que votre sein est chaud et tendu, s'il est douloureux et si vous avez de la fièvre, dites-le absolument à l'infirmière ou au radiothérapeute. Un traitement pourrait être nécessaire.

Lymphœdème du bras

Lorsque tous les ganglions lymphatiques du creux axillaire ont été retirés ou lorsque que vous êtes irradiée sur l'aisselle, la circulation du liquide lymphatique vers la circulation sanguine est ralentie. Du liquide peut dès lors s'accumuler, ce qui augmente le risque de gros bras, aussi appelé lymphœdème du bras.

Veillez à ne pas surcharger votre bras. Ne portez pas de lourdes charges. Evitez les températures extrêmes et ne portez pas de vêtements serrants. Evitez la prise de tension artérielle et les prises de sang à ce bras-là. Si vous vous blessez à ce bras, lavez bien la blessure puis désinfectez.

Si vous sentez que votre bras est chaud et tendu, s'il est douloureux et si vous avez de la fièvre, prévenez l'infirmière ou le radiothérapeute.

Conclusion

Cette brochure est un complément à la brochure générale sur la radiothérapie. Si vous avez des plaintes ou si vous avez encore des questions auxquelles ces brochures n'apportent pas de réponse, n'hésitez pas à contacter l'infirmière ou le radiothérapeute.

Nous essayons que votre traitement se passe au mieux et nous vous accompagnons étape par étape. Si un problème urgent lié à votre traitement devait survenir, vous pouvez nous joindre pendant les heures de bureau au 02/477 60 41. En dehors des heures de bureau ou le weekend, vous pouvez prendre contact avec votre médecin généraliste, médecin de garde ou vous rendre aux urgences.



Vous avez encore des questions ?
Notez-les ici et posez-les lors de votre prochaine visite.



Cette brochure se limite aux informations de nature générale et ne décrit pas la totalité des techniques, des applications et des risques. Une information complète, adaptée à la situation de chaque patient, est fournie par le médecin / le collaborateur impliqué. La reproduction du présent texte ou illustrations nécessite l'accord préalable de l'éditeur responsable. Pour vos réactions sur cette brochure : patientinformatie@uzbrussel.be

Universitair Ziekenhuis Brussel
Brussels Health Campus
Avenue du Laerbeek, 101 - 1090 Jette
Tél: 02 477 60 41
radiotherapie@uzbrussel.be
www.uzbrussel.be

Edition: 2020
Editeur responsable: Prof. dr. Mark De Ridder

Photographié par: Lies Willaert, Bart Moens