



Guide d'enseignement

Cancérologie

L'après-traitement du cancer
Survivance

But

Le rétablissement est un processus qui peut prendre du temps car des changements surviennent lors des traitements contre le cancer. Il est donc important de tenir compte de votre état de santé physique et émotionnel.

Ce guide a été conçu pour répondre à vos besoins durant la période de l'après-traitement. Il propose de l'information et des pistes de solution sur plusieurs sujets dont :

- Le suivi et la continuité de vos soins de santé.
- La santé émotionnelle.
- La santé physique.
- Les aspects pratiques.
- Les saines habitudes de vie.
- Les liens intéressants.

Le suivi et la continuité de vos soins

Une fois les traitements terminés, il sera important de reprendre un suivi actif auprès de votre médecin de famille pour avoir une prise en charge globale de votre état de santé. Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous devez vous inscrire au [guichet d'accès](#) pour en obtenir un.

Pour toute question ou besoin en lien avec votre santé, voici les ressources vers lesquelles vous pouvez vous référer :

- Votre médecin de famille
- Votre pharmacien communautaire
- Info-Santé via le 811
- Le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) pour la population sans médecin de famille via le 811
- Info-Social via le 811
- Ligne Info-cancer 1-888-939-3333

Vous poursuivrez également vos suivis médicaux avec votre spécialiste. Ce dernier vous indiquera les prochaines étapes de votre suivi.

Vous pouvez vous référer à ce guide en lien avec les effets secondaires suite à la fin de vos traitements. Si toutefois il ne répond pas à vos questionnements ou si vous avez un symptôme qui vous inquiète en lien avec les traitements ou votre cancer, vous pouvez communiquer avec votre équipe de soins ou votre infirmière pivot.

Pour obtenir des notes ou résultats d'examens de votre dossier médical, vous devez passer par l'équipe des archives médicales du CHU de Québec. Vous pouvez faire la demande via [Obtenir une copie de dossier médical | CHU de Québec-Université Laval](#) ou communiquer avec les archives médicales au 418-525-4444 poste 63595.

Pour suivre vos résultats sanguins et d'imagerie, vous pouvez y accéder via votre [Carnet santé](#). Veuillez noter qu'il faut compter 30 jours après l'envoi des résultats à votre médecin pour que vous ayez accès aux informations.

La santé émotionnelle

Vos valeurs ont peut-être été remises en question par le cancer et les traitements. Il est parfois difficile de s'adapter et de gérer toutes ces nouveautés. Le changement d'apparence, la modification du soutien de l'équipe soignante, le deuil de l'état de santé d'avant et la peur de la récurrence entraînent toutes sortes d'émotions.

Le retour à la normale et les changements émotionnels

Vous ne reprendrez pas votre vie d'avant là où vous l'avez laissée et il est normal de vivre plusieurs émotions différentes suite à la fin de vos traitements. Accordez-vous du temps. Il n'y a pas de calendrier qui tienne la route de la transition vers l'après-traitement et le retour à l'équilibre.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Dites honnêtement comment vous vous sentez.
- Déterminez vos limites sur ce qu'il vous est possible de faire.
- Vivez le moment présent.
- Apprivoisez la permanence de certains changements.
- Faites-vous plaisir.
- Échangez avec d'autres survivants du cancer ou offrez votre aide à votre tour.
- Trouvez une façon d'évacuer le stress. Par exemple : la méditation, le yoga, etc.
- Acceptez de l'aide pour les tâches domestiques.
- Prenez de saines habitudes de vie.

Ces conseils vous aideront à réduire le stress et vous permettra de remettre votre corps en action.

Voici quelques organismes, services et informations qui peuvent vous outiller en lien avec ces changements émotionnels :

- [Groupe de gestion de l'anxiété](#) | CHU de Québec-Université Laval
Groupe s'adressant aux personnes atteintes de cancer qui présentent de l'anxiété et qui désirent s'impliquer dans une démarche visant à mieux gérer le stress dans leur quotidien
- [Cancer transition](#) | Organisation québécoise des personnes atteintes du cancer (OQPAC)
6 séances de groupe pour faciliter la période de transition suivant la fin des traitements, s'outiller afin de se réapproprier leur quotidien en misant sur la santé physique et émotionnelle, offrir un espace d'échanges avec des pairs et spécialistes en santé.
- [Groupe de soutien rémission](#) | OSPAQ
Services de soutien pour les proches aidants qui veulent échanger et s'entourer de personnes qui vivent les mêmes défis quotidiens
- [Fondation québécoise du cancer](#)
Offre des services tel la Ligne Info-cancer, le jumelage téléphonique
- [Société canadienne du cancer](#)
Informations et documentation en lien avec le cancer, communauté en ligne
- [211](#) – Site internet et par téléphone, éventail des programmes et services sociaux disponibles pour la Capitale-Nationale
- [Gestion des symptômes](#) | e-IMPAQc

Sexualité et image corporelle

Apprivoiser tous les changements de votre corps nécessite beaucoup d'adaptation de votre part. Ces changements temporaires ou permanents peuvent avoir un effet sur votre vie intime tels qu'une baisse de libido, une sécheresse vaginale, des difficultés érectiles ou une perte de sensibilité.

Aborder ce sujet avec votre conjoint(e) ou votre médecin fait partie d'une gestion saine de votre santé globale. Écouter, échanger et discuter sur les sentiments que votre corps provoque permet d'ouvrir la porte et de laisser une chance à votre couple de faire face ensemble à la situation.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Discuter de vos attentes avec votre partenaire.
- Créer une ambiance propice à l'intimité.
- Choisir un moment où vous vous sentez en forme.
- Explorer d'autres formes d'intimité et d'expression sexuelle telles que : les massages, les baisers, la masturbation, l'utilisation d'un dilatateur ou d'un vibreur.
- Planifier d'autres types d'activités de couple.
- Gérer les effets secondaires des traitements, tels que la sécheresse vaginale (crème, lubrifiants, etc.) ou la fatigue (voir section plus loin dans ce document).

Voici quelques organismes, services et informations qui peuvent vous outiller en lien avec le changement d'image corporelle et la sexualité :

- [Équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle](#) | CHU de Québec-Université Laval
Différents intervenants, dont une sexologue, et activités de groupes sont disponibles pour vous accompagner
- [Ateliers Belle et bien dans sa peau](#) | Fondation québécoise du cancer
Ateliers gratuits pour apprendre à gérer les effets que le cancer et ses traitements peuvent avoir sur votre apparence
- [Sexualité, apparence, intimité, couple, identité, pendant et après le cancer](#) | CHU de Québec-Université Laval
- [Image corporelle](#) | e-IMPAQc
- [Sexualité, intimité et cancer](#) | Société canadienne du cancer
- [Sexualité](#) | e-IMPAQc

La peur de la récurrence

Après l'expérience du cancer, il est parfaitement normal de craindre une récurrence. Cette peur est souvent plus présente pendant la première année après les traitements puis diminue progressivement avec le temps. Il se peut que vous éprouviez des inquiétudes dès qu'un petit malaise survient telle qu'une douleur, un rhume ou de la fatigue.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Lorsqu'un nouveau symptôme survient, surveiller si le symptôme s'estompe ou disparaît après quelques jours.
- Si un symptôme persiste ou augmente, communiquez avec Info-santé au 811 pour parler à une infirmière.
- Pratiquer des techniques de relaxation.
- Essayer de comprendre d'où vient cette peur et agir sur cette raison.
- Remettre en question vos monologues intérieurs.
- Faire une tâche simple pour recentrer votre esprit.

Voici quelques services et informations qui peuvent vous outiller en lien avec la peur de la récurrence:

- [Groupe de thérapie sur la peur de la récurrence du cancer](#) | CHU de Québec-Université Laval
Groupe de thérapie se composant de 4 rencontres de 2 heures visant à offrir des stratégies concrètes pour mieux composer avec vos inquiétudes liées au cancer.
- [Manuel – Groupe de psychothérapie sur la peur de la récurrence de cancer](#) | CHU de Québec-Université Laval
- [Crainte de la réapparition du cancer](#) | Société canadienne du cancer
- [Peur de la récurrence après le traitement contre le cancer](#) | e-IMPAQc

La santé physique

Plusieurs symptômes physiques peuvent persister ou apparaître suite à la fin des traitements. L'important est de comprendre ce qui arrive et de prendre des mesures pour mieux les gérer.

Soyez alerte en lien avec des symptômes qui sont :

- Inexplicables : lorsqu'un symptôme se manifeste sans explication logique Ex : une fièvre sans infection
- Persistants : lorsqu'un symptôme ne disparaît pas dans un délai raisonnable Ex : une douleur qui ne s'améliore pas et qui perdure
- En évolution : lorsque les symptômes s'aggravent avec le temps Ex : perte de poids en augmentation en l'absence de changement des habitudes de vie

Dans ces cas, communiquez avec votre équipe de soins ou votre infirmière pivot.

La fatigue

La fatigue est l'un des effets secondaires les plus fréquents et elle peut se poursuivre après la fin des traitements. Elle peut se manifester sous plusieurs formes et varier en intensité, en fréquence et en durée.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Utiliser judicieusement son énergie en planifiant vos activités en fonction des moments où vous vous sentez bien.
- Prévoir des moments pour vous détendre et vous reposer.
- Établir vos priorités et respecter vos limites.
- Organiser vos activités pour que cela nécessite moins d'efforts.
- Demander l'aide de vos proches et faites une liste de ce qui vous serait utile.
- Avoir de bonnes habitudes de vie (voir la section dans ce document).

Voici quelques informations qui peuvent vous outiller en lien avec la gestion de la fatigue :

- [Comprendre et gérer la fatigue liée au cancer](#) | CHU de Québec-Université Laval
- [La fatigue](#) | e-IMPAQc
- [Composer avec la dysfonction cognitive et la fatigue liées au cancer](#) | Cancersdusang.ca

La perte de concentration et de mémoire

Le cancer et les traitements peuvent affecter votre capacité de concentration. On l'appelle brouillard cérébral ou «chemobrain» et se manifeste par des idées embrouillées, des pertes de mémoires, une impression de réflexion plus lente et moins efficace ou une difficulté à se concentrer. Cela peut interférer avec vos activités quotidiennes.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Faire des exercices de concentration tels que sudoku, casse-tête.
- Prendre des notes et tenir un agenda.

- Planifier vos événements à l'avance et les noter.
- Avoir de bonnes habitudes de vie (voir section plus loin dans ce document).

Voici quelques informations qui peuvent vous outiller en lien avec la gestion des troubles cognitifs associé à votre cancer et les traitements :

- [Brouillard cérébral ou «chemobrain»](#) | Rubanrose.org
- [Composer avec la dysfonction cognitive et la fatigue liées au cancer](#) | Cancersdusang.ca
- [Troubles cognitifs](#) | e-IMPAQc

La perte d'appétit ou changement de poids

Suite à votre épisode de soins, il est fort probable que votre appétit et votre image corporelle aient changés. Le changement de goût, la perte ou le gain de poids, la perte de masse musculaires et les symptômes digestifs sont des conséquences du cancer, des traitements et de leurs effets secondaires. Suite à la fin de cette période, sachez qu'ils vont s'atténuer progressivement au fil du temps.

Tant que vous êtes immunosupprimé, vous devez continuer à appliquer les consignes d'hygiène et salubrité des aliments afin éviter d'attraper des infections via votre alimentation.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Avoir une alimentation saine et variée.
- Si votre appétit est diminué, manger ce que vous avez envie lorsque vous avez envie (avoir de plus petits repas mais plus fréquents).
- Cuisiner d'avance lorsque vous avez de l'énergie (congeler des plats pour les journées plus difficiles).
- Manger en bonne compagnie.
- Boire beaucoup d'eau.
- Faire de l'exercice.
- Consulter un nutritionniste ou un diététicien.

Voici quelques informations qui peuvent vous outiller en lien avec la gestion de votre alimentation :

- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Bien s'alimenter quand on a le cancer](#) | Société canadienne du cancer
- [Nausée](#) | e-IMPAQc
- [Perte d'appétit](#) | e-IMPAQc

Les troubles du sommeil

Les difficultés à s'endormir ou à rester endormi peuvent être présentes pendant et après les traitements contre le cancer. Cette insomnie peut entraîner un manque d'énergie et des difficultés de concentration qui peuvent vous affecter. Elle peut également jouer sur l'humeur.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Avoir une routine de sommeil avec une heure de coucher et de lever régulière.
- Attendre d'être somnolent pour aller au lit et quittez le lit si vous êtes incapable de dormir (attendre le retour de la somnolence).
- Réserver une heure de détente avant d'aller au lit et la chambre pour le sommeil et les activités sexuelles.
- Si une sieste est nécessaire, dormir moins de 1h et le faire avant 15h.
- Éviter la caféine 4 à 6 heures avant l'heure de coucher ainsi que l'alcool et la cigarette/ vapoteuse.

Voici quelques informations qui peuvent vous outiller en lien avec la gestion de votre sommeil :

- [Insomnie et cancer](#) | CHU de Québec-Université Laval
- [Sommeil](#) | CoActifs
- [Sommeil](#) | e-IMPAQc

Les troubles de fertilité

Le cancer et ses traitements peuvent nuire à la capacité de concevoir un enfant naturellement. Les troubles de fertilité sont parfois très courts mais peuvent également perdurer un certain temps ou de façon permanente.

Chez la femme, cela peut se manifester par une difficulté à tomber enceinte ou à mener à terme une grossesse.

Chez l'homme, cela peut affecter la capacité à mettre sa partenaire enceinte.

Pour composer avec cette nouvelle réalité, il est important de consulter un professionnel ou un médecin pour discuter des options disponibles.

Voici quelques informations qui peuvent vous outiller en lien avec la fertilité :

- [Fertilité et cancer](#) | cancersdusang.ca
- [Troubles de la fertilité](#) | Société canadienne du cancer

Les neuropathies périphériques

Certains des traitements reçus peuvent causer des dommages aux nerfs. Cela se manifeste par des engourdissements, des picotements, une sensibilité, des décharges électriques ou une perte de sensibilité principalement aux extrémités des membres supérieurs et inférieurs. Ces symptômes peuvent apparaître durant les traitements mais également après la fin de ceux-ci. Ils peuvent également limiter votre motricité et votre force musculaire.

Les neuropathies peuvent durer plusieurs semaines voire plusieurs mois et dans certains cas, elles peuvent perdurer.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Faire des exercices recommandés (voir liens ci-bas)

- Vérifier quotidiennement l'état de vos mains et vos pieds.
- Porter des chaussures qui soutiennent bien le pied et éviter de marcher pieds nus.
- Couvrir les extrémités lorsqu'il fait froid (bas, mitaines, etc.).
- S'assurer de bien voir son environnement lors des déplacements et avoir un sol sans objets encombrants.
- Se déplacer à son rythme et éviter les déplacements brusques/ rapides.
- S'assurer que la température de l'eau n'est pas trop chaude en évaluant avec son coude.
- Prévoir une analgésie avec l'équipe médicale si présence de douleur.
- Consulter un physiothérapeute ou ergothérapeute pour augmenter votre force musculaire et favoriser un meilleur équilibre.

Voici quelques informations qui peuvent vous outiller en lien avec les neuropathies périphériques :

- [L'autogestion des neuropathies](#) | CISSS de Chaudière-Appalaches
- [Programme d'exercices pour les neuropathies](#) | CISSS de Chaudière-Appalaches
- [La neuropathie périphérique reliée à la chimiothérapie \(vidéo YouTube\)](#) | Fondation québécoise du cancer
- [Lésions des nerfs périphériques \(neuropathie périphérique\)](#) | Société canadienne du cancer
- [Problèmes aux nerfs liés aux traitements contre le cancer – Les neuropathies périphériques](#) | CHUM

Les aspects pratiques

La médication

Suite à la fin des traitements, il demeure nécessaire de respecter les indications médicales en lien avec la prise de la médication. Si des questions se présentent ou subsistent, discutez avec votre pharmacien communautaire; il saura vous guider et vous conseiller afin de bien gérer cet aspect de votre quotidien. Il pourra également vous donner des trucs afin de simplifier la prise des médicaments.

Les finances

Le stress financier est souvent un enjeu suite à un cancer et à ses traitements. Il peut générer de l'anxiété.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Organiser votre budget.
- Planifier vos dépenses.
- Demander de l'aide aux organismes et programmes gouvernementaux.
- Consulter un conseiller financier.
- Consulter info-social au 811 pour connaître différents organismes pouvant vous soutenir financièrement.

Voici quelques organismes, services et informations qui peuvent vous outiller en lien avec les finances :

- [Travailleurs sociaux](#) | CHU de Québec
- [Aide financière](#) | Société canadienne du cancer
- [Association coopérative d'économie familiale de votre secteur](#)
Ces associations ont la mission d'aider, éduquer, informer et conseiller les consommateurs dans le domaine des finances personnelles et dans la défense de leurs droits collectifs.
- [Préoccupations financières](#) | e-IMPAQc

Le retour au travail ou aux études

Suite à vos traitements, beaucoup de choses ont pu changer dont vos priorités, vos ambitions et la manière dont vous organisez votre vie. Cela peut créer certaines appréhensions face à votre retour au travail ou aux études.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité :

- Prévoir une période d'adaptation (retour progressif) et discuter des modalités de votre retour avec votre médecin.
- Reconnaître vos nouvelles limites.
- Décider quelles sont les informations sur votre retour à communiquer à votre employeur et à qui le faire.
- Organiser et planifier votre retour en tenant compte de vos préoccupations.

Voici quelques informations qui peuvent vous outiller en lien avec le retour au travail ou aux études :

- [Après traitement : Retour au travail](#) | e-IMPAQc
- [Cancer et travail](#) | cancerandwork.ca
- [Le cancer et le travail](#) | Fondation contre le cancer
- [Travail](#) | Société canadienne du cancer

Les saines habitudes de vie

Les saines habitudes de vie sont les piliers de votre récupération et de votre santé. Elles permettront une meilleure gestion de votre état émotionnel et physique en agissant sur votre bien-être général.

Activités physiques

Être actif après les traitements peut vous aider à réduire certains effets secondaires en plus de contribuer à votre rétablissement. Cela augmente votre niveau d'énergie, réduit l'anxiété tout en augmentant la sensation de bien-être.

Voici quelques conseils afin d'être plus actif :

- Prévoir l'exercice au moment où vous avez le plus d'énergie.

- Commencer lentement et augmenter graduellement l'effort.
- Faites 150 minutes d'exercice modéré par semaine selon votre tolérance Ex : par périodes de 10 minutes.
- Consulter un kinésiologue pour développer un programme d'exercice adapté à vos capacités.

Voici quelques informations et services qui peuvent vous outiller en lien avec l'activité physique :

- [Activité physique](#) | CoActifs
- [Être actif](#) | Société canadienne du cancer
- [Kinésiologie \(activité physique adaptée\)](#) | Fondation québécoise du cancer
Séances gratuites en kinésiologie offertes

Alimentation

Avoir une alimentation saine est un facteur déterminant pour la santé et la récupération suite à vos traitements.

Voici quelques conseils afin d'avoir une alimentation saine :

- Manger des légumes et des fruits en abondance.
- Consommer des aliments protéinés.
- Faire de l'eau votre boisson de choix.
- Choisir des aliments à grains entiers.
- Cuisiner plus souvent.
- Limiter la consommation d'aliments hautement transformés.

Voici quelques informations qui peuvent vous outiller en lien avec une alimentation saine :

- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Bien s'alimenter quand on a le cancer](#) | Société canadienne du cancer
- [Nutrition](#) | CoActifs

Sommeil

Bien dormir est essentiel afin d'améliorer la récupération suite aux traitements. Cela améliore l'attention, la concentration et l'énergie.

Voici quelques conseils afin d'avoir une bonne hygiène de sommeil :

- Avoir une routine de sommeil avec une heure de coucher et de lever régulière.
- Attendre d'être somnolent pour aller au lit et quittez le lit si vous êtes incapable de dormir (attendre le retour de la somnolence).
- Réserver une heure de détente avant d'aller au lit et la chambre pour le sommeil et les activités sexuelles.
- Si une sieste est nécessaire, dormir moins de 1h et le faire avant 15h.
- Éviter la caféine 4 à 6 heures avant l'heure de coucher ainsi que l'alcool et la cigarette/ vapoteuse.

Voici quelques informations qui peuvent vous outiller en lien avec le sommeil :

- [Insomnie et cancer](#) | CHU de Québec-Université Laval
- [Sommeil](#) | e-IMPAQc
- [Sommeil](#) | CoActifs

Consommation d'alcool

Toute consommation régulière d'alcool, même faible, peut nuire à votre santé. Il est donc recommandé de limiter votre consommation.

Voici quelques conseils afin de diminuer votre consommation d'alcool :

- Alternier les boissons alcoolisées et non alcoolisées.
- Tenir compte du type, du pourcentage et de la quantité d'alcool consommé.
- Prendre conscience de la quantité de verres que vous buvez.

Voici quelques informations et organismes qui peuvent vous outiller en lien avec votre consommation d'alcool :

- [Alcochoix+/ Mes Choix](#)
Programme de prévention pour les adultes qui se préoccupent de leur consommation et aimeraient modifier leurs habitudes, se questionnent sur les conséquences liées à leur consommation
- [Éduc'alcool](#)
Organisme qui vise à amener la population québécoise à faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool

Cessation tabagique

Le tabac est l'une des principales causes de décès par cancer au Canada et est la cause de plusieurs problèmes de santé. Il y a des stratégies afin de vous accompagner dans votre lutte contre le tabac.

Voici quelques conseils afin de vous aider dans votre arrêt tabagique :

- Identifier les raisons/ motivations pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer.
- Établir un plan d'arrêt tabagique et des stratégies pour éviter de fumer.
- S'informer sur les moyens à votre disposition pour faciliter votre arrêt tabagique.
- Consulter votre pharmacien communautaire ou autre expert pour vous guider dans le processus.
- Avoir à l'œil les symptômes de sevrage.

Voici quelques informations et organismes qui peuvent vous outiller en lien avec la cessation tabagique:

- [Cessation tabagique](#) | Association pulmonaire du Québec
- [J'ARRÊTE](#) | Québec sans tabac
- [Les outils pour une vie sans fumée](#) | Gouvernement du Canada

LIENS UTILES

- [Association du cancer de l'Est du Québec](#) (1 800 463-0806)
- [Centre d'information sur le cancer](#) (1 418 691-5749)
- [Centre Spiritualitésanté de la Capitale-Nationale](#) (418 682-7939, poste 4853)
- [Centrespoir](#) (418 623-7783)
- [Fondation de la greffe de moelle osseuse de l'Est du Québec](#) (1 877 520-3466)
- [Fondation québécoise du cancer](#) (1 800 363-0063)
- [Oncologie psychosocial et spirituelle du CHU de Québec](#) (418-525-4444 poste 67202)
- [Organisme de soutien pour proches aidants en oncologie du Québec \(OSPAOQ\)](#) (438-379-4131)
- [Organisation québécoise des personnes atteintes d'un cancer \(OQPAC\)](#) (418 529-1425)
- [Société canadienne du cancer](#) (1 888-939-3333)
- [Société de leucémie et lymphome du Canada](#) (1-833-222-4884)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



CHU
de Québec
Université Laval

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2020. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.