



Guide d'enseignement

Cancérologie

L'après-traitement
Survivance

Pour consulter le guide d'enseignement complet en ligne :

- Allez à la page web du CHU de Québec-Université Laval :
<https://www.chudequebec.ca>
- Dans le moteur de recherche, tapez le mot « **cancérologie** » et cliquez sur la loupe.



- Cliquez sur le lien « L'après-traitement ».
- Consultez le lien « survivance ».

Mots clé : après-traitement, cancer, cancérologie, hémato-oncologie, survivance,

But

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

- Le suivi médical.
- Le retour à la normale.
- L'image corporelle et la sexualité.
- La nutrition.
- Les effets secondaires.
- Les finances.

Le suivi médical

Une fois les traitements terminés, vous aurez des suivis médicaux avec votre spécialiste et votre médecin de famille. Les liens avec votre médecin de famille sont importants à établir ou à rétablir. Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous devez vous inscrire au [guichet d'accès](#) pour en obtenir un.

Il peut être utile d'avoir un dossier personnel lors de vos rendez-vous de suivi avec votre spécialiste et votre médecin de famille. Si vous trouvez l'idée intéressante, votre dossier personnel devrait contenir:

- Date du diagnostic et stade de la maladie.
- Résultats d'examen et traitements reçus.
- Coordonnées de votre équipe de soins.
- Calendrier de vos rendez-vous.
- Effets secondaires possibles à long terme.
- Symptômes auxquels porter une attention particulière.
- Recommandations pour un mode de vie sain.

Tout au long de votre parcours, nous vous encourageons à écrire vos questions. Cela permet de mettre de l'ordre dans vos idées et d'obtenir des réponses. Si vous avez une infirmière pivot, celle-ci peut aussi vous aider à répondre à vos questions.

Le retour à la normale

Vos valeurs ont peut-être été remises en question par le cancer et les traitements? Vous avez peut-être ressenti une perte ou une recherche de sens dans votre vie? La vie est parfois fragile et cette prise de conscience peut vous affecter plus que vous ne le pensiez au moment du diagnostic. Peut-être au point d'éprouver de la difficulté à vous adapter et à gérer toutes ces nouveautés. Parfois, la maladie et ce qui arrive vous permettent d'effectuer des changements dans vos habitudes de vie, dans vos relations et vos priorités. La solitude, 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.

Vous ne reprendrez pas votre vie d'avant là où vous l'avez laissée. Vous risquez de vivre des inquiétudes, de la colère, de la tristesse et de la fatigue. Vos proches peuvent avoir des attentes irréalistes à votre égard. **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.

Si vous le souhaitez, le [Centre Spiritualité Santé de la Capitale-Nationale](#) offre au CHU de Québec des ateliers spirituels pour les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches.

D'autres conseils peuvent vous aider à composer avec cette nouvelle réalité. En voici quelques-uns :

- Dites honnêtement comment vous vous sentez.
- Dites 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.
- Faites de courtes siestes (20 minutes avant 15 heures).
- Trouvez une façon d'évacuer le stress. Par exemple : la méditation, le yoga, etc.
- Acceptez de l'aide pour les tâches domestiques.
- Faites 150 minutes d'exercice modéré par semaine (par période de 10 minutes).

Ces conseils vous aideront à réduire la fatigue, le stress et l'insomnie. Cela permet de remettre votre corps en action.

Image corporelle et sexualité

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. Par exemple : une baisse de libido, l'infertilité, la sécheresse vaginale ou les difficultés érectiles ou une perte de sensibilité.

Parler de sexualité avec votre conjoint(e) ou votre médecin peut vous sembler délicat. Sachez que le silence n'améliore pas la situation. Par contre, écrire vos questions et réflexions sur la situation peut vous aider à en parler. Écouter, échanger et discuter sur les sentiments que votre corps provoque permet d'ouvrir la discussion et de laisser une chance à votre couple de faire face ensemble à la situation. Vous pouvez aussi [explorer d'autres formes d'intimité](#) et d'expression sexuelle. Par exemple : les massages, les baisers, la masturbation, l'utilisation d'un dilatateur ou d'un vibreur. Cela peut vous aider à refaire une intimité avec votre conjoint(e). Voici quelques trucs :

- Choisir un moment où vous vous sentez en forme.
- Créer une ambiance propice à l'intimité.
- Planifier d'autres types d'activités de couple.

Si vous ressentez certains changements (physiques, psychologiques, sociaux, et spirituels) ou vivez de la détresse et que vous avez de la difficulté à les surmonter, peut-être avez-vous besoin d'aide. N'hésitez pas à vous référer à votre infirmière ou à un membre de l'équipe de soins. Nous pourrions vous conseiller un professionnel de la santé selon vos besoins. Les [groupes d'échanges et d'entraide](#) peuvent être aussi une excellente solution.

De plus, des sessions « [Ateliers Belle et bien dans sa peau](#) » sont offertes dans plusieurs hôpitaux. Vous pouvez vous inscrire gratuitement aux ateliers.

La nutrition

Une alimentation équilibrée est importante et permet de renforcer votre système immunitaire. Peu importe vos préférences alimentaires, le cancer et ses traitements ont fort probablement modifié votre assiette et votre image corporelle. Les goûts, les odeurs et l'appétit ont été mis à rude épreuve. Malgré la fin des traitements, si certains symptômes digestifs persistent, sachez qu'ils vont s'atténuer progressivement au fil du temps. La maladie et vos traitements vous ont peut-être fait perdre du poids et de la masse musculaire. Il est important d'avoir une bonne source de protéines à chaque repas. Pour ce faire, la consommation sous toutes ses formes de viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses ou noix peuvent être de bonnes solutions. Le [Guide alimentaire canadien](#) est excellent pour guider la taille et les portions quotidiennes recommandées de chaque groupe alimentaire. Profitez des jours où votre énergie est à la hausse pour cuisiner afin de congeler des petits plats en prévision des journées plus difficiles. Manger en bonne compagnie ouvre l'appétit et vos proches sont les bienvenus pour cuisiner avec vous.

Une alimentation variée est à privilégier pour reprendre vos forces et retrouver votre poids santé. Soyez patient, votre corps a besoin de temps pour récupérer et refaire ses réserves. Si vous êtes un greffé, vous devez suivre les consignes d'hygiène et de salubrité tant que vous êtes immunosupprimé. Vous devez, entre autres, conserver vos aliments à la bonne température, laver vos fruits et légumes frais et éviter la contamination croisée. La nutritionniste peut vous guider et vous outiller vers des choix santé selon votre budget.

Les autres effets secondaires

La [fatigue](#) est le symptôme le plus fréquent et celui qui perdure le plus longtemps après les traitements. La pratique d'exercice physique et se donner du temps pour reprendre des forces demeurent des solutions efficaces. La fatigue ne disparaîtra pas du jour au lendemain, laissez-vous du temps! L'essentiel, c'est d'être attentif à ce que vous vivez et ressentez. Par exemple :

- Vous dormez constamment ou faites de l'insomnie.
- Vous mangez trop ou pas assez.
- Vous pleurez beaucoup.
- Vous n'avez plus d'intérêt pour les activités de votre vie.

Si cela vous arrive, la première étape serait d'en parler avec votre médecin de famille ou votre infirmière. Vous pouvez aussi consulter un professionnel du CLSC ou un [psychologue en clinique privée](#).

Si vous êtes de la Capitale-Nationale, il y a le « [Centrespoir](#) » qui offre de l'aide et de l'entraide aux personnes atteintes de cancer. Cela inclut le soutien aux proches, la relation d'aide individuelle, les groupes d'accompagnement, de l'accompagnement bénévole à domicile, des ateliers de respiration, de la visualisation ou de la méditation.

Si la peur de la récurrence vous préoccupe, certains groupes d'échanges peuvent vous aider. Il existe un [groupe de thérapie au CHU de Québec](#) qui porte spécifiquement sur la peur de la récurrence du cancer.

Finances

L'aspect financier peut ajouter au stress pendant et après la fin des traitements. Le travailleur social et la Société canadienne du cancer peuvent vous aider tout comme votre conseiller financier. Assurez-vous de bien comprendre vos assurances et de connaître les ressources à votre disposition, par exemple: l'Association coopérative d'économie familiale.

Pour le retour au travail, votre médecin vous guidera. Peut-être devrez-vous envisager un retour progressif au travail ou que votre tâche devra être changée. Le retour progressif est fortement suggéré, car il permet d'ajuster votre travail selon vos nouvelles capacités. Il est important de prendre conscience et de reconnaître vos nouvelles limites si tel est le cas. Plusieurs [organismes peuvent vous guider](#) lors de cette étape : La Société canadienne du cancer et l'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (OQPAC).

[L'OQPAC](#) offre le programme « Cancer transition » qui est un programme interactif de réadaptation pour les personnes atteintes de cancer ayant terminé leurs traitements. Il se donne en 7 séances de groupe et a été conçu pour encourager le participant à s'impliquer activement dans le suivi post-traitements du cancer. L'objectif du programme est d'offrir une transition réussie entre la fin des traitements actifs du cancer et la réappropriation du quotidien en misant sur la santé physique et le bien-être émotionnel.

En conclusion, vous accorder du temps est réellement la clé vers l'atteinte de vos objectifs. Pensez-y, il vous a fallu des mois pour vaincre le cancer et il vous en faudra tout autant pour reprendre le contrôle de votre nouvelle vie. Respectez vos limites, respirez, bougez et aimez. Voilà quelques conseils de base pour accueillir toutes ces nouveautés. Tout compte fait, ne survivez pas à votre cancer dans votre quotidien mais devenez un survivant du cancer à chaque nouvelle journée qui s'offre à vous!

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)
- [Organisation québécoise des personnes atteintes d'un cancer](#) (418 529-1425)
- [Ressources pour les personnes atteintes de cancer](#)
- [Société canadienne du cancer](#) (1 888-939-3333)

