



Conseils au quotidien

La **FATIGUE** est un symptôme de la maladie cancéreuse. Cette fatigue entraîne des difficultés à effectuer les gestes élémentaires de la vie quotidienne : faire les courses, entretenir sa maison, s'occuper des enfants...), mais aussi des difficultés au niveau de la vie professionnelle.

Elle peut également nuire à la vie de couple et à la qualité des relations sociales.

Pendant et après votre traitement, votre **ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE** peut se trouver modifié. Perte d'appétit, surpoids, amaigrissement sont fréquents. Ces troubles varient selon les personnes et également selon les traitements.

En dehors des cas particuliers et au-delà de certaines restrictions, vous pouvez manger ce que vous désirez. Votre alimentation doit rester variée et équilibrée, tant sur la plan quantitatif que qualitatif, une diététicienne peut vous y aider (n'hésitez pas à contacter le Réseau au 02 97 64 99 47).

Adapter votre alimentation aux horaires de traitement ainsi qu'à votre propre tolérance. Fractionnez vos repas en cas de nausées. Continuer à boire beaucoup pour ne pas vous déshydrater.

Le traitement de la **DOULEUR** doit faire partie de votre prise en charge.

Chacun perçoit la douleur de manière très différente.

On sait aujourd'hui mieux l'anticiper, la combattre et la soulager. Vous avez un rôle actif en la décrivant, en demandant à être soulagé. Ne la laissez pas s'installer. Parlez en à l'équipe soignante, au Réseau.

L'apparition du cancer est un bouleversement dans votre vie quotidienne. C'est souvent une entrave à la poursuite de votre **ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE**, en raison des effets de la maladie et des traitements sur votre état général.

Parlez à votre médecin de la pratique ou du maintien d'une activité physique adaptée et bénéfique.

La **SEXUALITÉ** fait partie intégrante de la vie de chacun. La plupart des personnes atteintes d'un cancer doivent faire face à des problèmes altérant l'épanouissement de leur vie sexuelle.

Les maladies graves, comme le cancer, entraînent parfois des dysfonctionnements d'ordre physique et/ou psychologique.

L'anxiété, la fatigue, la douleur, les modifications de l'image corporelle liées à la maladie et à certains traitements, peuvent amener une baisse de la libido et une perte de l'estime de soi.

Une présence disponible, une écoute, le regard, la tendresse, le respect de ce corps blessé, permettront dans le temps de se réapproprier son image et de retrouver confiance.

Il est parfois nécessaire de se faire aider, seul ou en couple, par un médecin, un psychologue ou un sexologue.

Il existe également des associations de femmes et d'hommes qui ont traversé des épreuves similaires en trouvant des réponses qui peuvent peut être vous aider.

L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Certains traitements du cancer modifient le goût, la salive.
Une sécheresse de la bouche et des aphtes peuvent apparaître.

Il est important :

- de boire 2 litres d'eau par jour,
- de se brosser les dents après chaque repas avec une brosse à dents souple et/ou de faire des bains de bouche,
- de signaler tout problème à votre médecin et/ou consulter votre dentiste.

LES SOINS ESTHÉTIQUES

Votre peau, vos lèvres : les traitements peuvent entraîner un dessèchement et une déshydratation qui donne une sensation de tiraillement, d'irritation, le tout accompagné d'une desquamation. Utilisez des savons surgras, hydratez votre peau avec des crèmes dermatologiques et protégez-la du soleil (chapeau, lunettes...). Buvez au moins 2 litres d'eau. Si cela ne suffit pas, consultez rapidement un médecin.

Un parfum que vous portez depuis des années peut vous sembler capiteux, lourd et insupportable... La **modification de l'odorat** fait partie des effets secondaires de la chimiothérapie. Ne mettez pas de parfum, d'eau de Cologne ou de crème parfumée sur une zone traitée par radiothérapie.

Vos ongles : nourrissez-les tout comme vos mains (crème, huile fortifiante). Vous appliquerez ensuite des durcisseurs ou vernis opaques (foncés et non transparents) avant certaines chimiothérapies. Ne les coupez pas trop courts pour éviter panaris ou ongles incarnés. En cas de modification de leur aspect, parlez-en à votre médecin.

Vos cheveux ou vos poils peuvent être fragilisés par la chimiothérapie. Teintures, décolorations, permanentes et brushing sont alors déconseillés. La perte des cheveux et des poils n'est pas systématique, elle dépend du type de chimiothérapie.

Il est conseillé de réaliser une coupe courte avant de commencer à les perdre et de choisir une prothèse capillaire le cas échéant.

La repousse est de 1 cm par mois environ, elle peut engendrer des démangeaisons fréquentes du cuir chevelu. Vous pouvez alors le frictionner avec des lotions aux oligo-éléments ou des huiles essentielles (type.....). Après la repousse de vos cheveux, évitez toute coloration à base d'ammoniac.

Les prothèses capillaires : des magasins spécialisés (voir Fiche « Soins esthétiques ») vous proposeront des modèles à différents prix : comparez ces derniers ainsi que les services. Les remboursements se font sur prescription médicale et sur la base d'un forfait. Prenez contact avec l'assistante sociale du Réseau, votre mutuelle ou votre caisse d'assurance maladie pour en savoir plus.

Des modèles de turbans, bonnets, foulards... existent. Vous trouverez sur le site quelques fournisseurs (liste non exhaustive). Des catalogues peuvent vous être remis. N'hésitez pas à les demander.

Les prothèses mammaires externes : là encore, des magasins spécialisés vous proposeront des modèles à des prix et des niveaux de remboursement (sur prescription médicale) variables. Les prothèses nécessitent le port de sous-vêtements adaptés non remboursés.