



Newsletter n°2 Mars - Avril 2024

Annie SICARD, Patiente partenaire en oncologie et
Représentante des Usagers au **Centre de Cancérologie de
la Porte de Saint Cloud Boulogne Billancourt**

à l'attention des patients et des proches-aidants

Cancer du sein : La radiothérapie

Le plus souvent, la radiothérapie du sein intervient après la chirurgie et la chimiothérapie si une cure est programmée.

Deux faisceaux de rayons irradient le sein, et parfois les ganglions voisins, pour détruire les cellules cancéreuses. Le radiothérapeute fixe la dose d'irradiation et le nombre de séances : une séance par jour, du lundi au vendredi, pendant cinq à six semaines.

On sait aujourd'hui qu'associée à la chirurgie, la radiothérapie réduit le risque de récurrence de plus des deux tiers, ainsi que le risque de métastases.

L'oncologue parle d'une préparation au traitement...

Aidé d'un physicien et de techniciens de radiothérapie, il faut en effet préparer la position de la patiente et la façon dont les rayons vont toucher ses organes. **Des petites croix sont marquées sur le sein avec du feutre et recouvertes de petits adhésifs transparents, ou sont tatouées.**

Ces repères ne doivent pas s'effacer car ils déterminent l'exacte position où les rayons devront passer. Cette phase est très importante. Elle permet de calibrer l'appareil afin que les rayons touchent la tumeur et les ganglions, mais épargnent les tissus sains, en particulier le cœur et le poumon !

Comment se déroule une séance de radiothérapie ?

La patiente s'allonge sur une table de traitement, dans une salle fermée mais parée d'un système vidéo et d'un interphone. Si le bruit de la machine en se déclenchant l'effraie, elle peut écouter de la musique.

Des faisceaux laser sont projetés sur les repères cutanés pour retrouver la bonne position. C'est de la lumière, pas des rayons.

Puis le traitement démarre, il dure deux à trois minutes.

Quels sont les effets secondaires et comment sont-ils surveillés ?

Chaque semaine, une consultation de contrôle avec le médecin radiothérapeute permet de surveiller la réaction de la patiente au traitement. C'est l'accumulation de la dose qui provoque une rougeur et un œdème modéré du sein.

Mais cette inflammation de la peau indique que le corps réagit, que le traitement fonctionne. Il est important de prévenir le radiothérapeute si la sensation de chaleur se transforme en brûlure, si les douleurs et la fatigue sont importantes.

Les conseils d'hygiène

- Préférez la douche au bain, utilisez du savon de Marseille.
- Séchez-vous bien en tamponnant les zones irradiées.
- Portez un soutien-gorge sans armature, et des vêtements amples en coton.
- Evitez alcool, parfum, déodorant, talc, crème... N'appliquez rien sans demander au radiothérapeute si le cosmétique est allergisant.

La photobiomodulation - La lumineothérapie

Prévenir et traiter certains effets secondaires des traitements contre le cancer

La lumineothérapie est une branche de la photothérapie. Cette technique consiste à soigner par la lumière du soleil. Les lampes de lumineothérapie imitent donc la lumière blanche et intense du soleil, mais sans diffuser d'infrarouges ni d'ultraviolets.

Exploitée depuis plus de 30 ans dans le milieu médical et faisant encore l'objet de nombreuses recherches, la PhotoBioModulation est issue de la photothérapie et dérivée de la technologie laser. Cette technologie consiste à reproduire les interactions de la lumière naturelle avec des lumières LED de différentes intensités, couleurs et longueurs d'ondes. Le fonctionnement de la PhotoBioModulation est comparable à celui de la photosynthèse chez les plantes.



En oncologie, la photobiomodulation est utilisée pour aider à cicatrifier les tissus endommagés, améliorer la réponse immunitaire, réduire l'inflammation et prévenir ou traiter certains effets secondaires de traitements tels que la chimiothérapie et la radiothérapie.

Recommandée en prévention des mucites (inflammation des muqueuses buccales) et des radiodermites (brûlures de la peau induites par la radiothérapie), la photobiomodulation fait également l'objet d'études cliniques récentes pour en élargir ses indications (neuropathies périphériques induites par certaines chimiothérapies, fibroses cutanées, lymphoedèmes, sécheresse buccale ou trismus).

La technique est actuellement en plein essor grâce aux découvertes récentes sur ses mécanismes d'action au niveau cellulaire et aux progrès dans le paramétrage des nouveaux appareils.

Cette méthode non invasive et sans effet secondaire identifié jusqu'à présent, a donné des résultats cliniques prouvés dans des indications n'ayant bénéficié d'aucune autre alternative thérapeutique.

www.francetvinfo.fr/sante/environnement-et-sante/cancer-une-lumiere-rouge-utilisee-comme-traitement-aux-effets-de-la-chimiotherapie_6346474.html

*Parlez-en à votre oncologue
Prescription Dr Mohamed Zarrouk
Infirmière Johanna Borhinger*

Applis utiles



Plateformes :
Apple Store
Android
Google Play

Pour s'informer et s'apaiser
Son nom : Résilience

Pour connaître ses droits
Son nom : Cancer mes droits

Pour profiter des soins de support chez soi
Son nom : My Charlotte

Bouger en s'amusant
Son nom : Kiplin

Les troubles cognitifs post-traitements

Les troubles cognitifs : brouillard cérébral, chemofog ou chemobrain décrivent des troubles causés par la chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie. Ils concernent 20 à 50% des patients.

Facteurs de risque du brouillard cérébral

- Le cancer lui-même
- La radiothérapie du cerveau
- De fortes doses de chimiothérapie
- L'hormonothérapie
- La fatigue
- Les problèmes de sommeil
- La dépression
- État émotionnel (stress, anxiété, inquiétude)
- Carence nutritionnelle

Les signes et symptômes du brouillard cérébral

- Confusion
- Difficulté à se concentrer
- Trous de mémoire
- Perception suggestive d'une personne de ne pas pouvoir penser aussi clairement que d'habitude
- Difficulté à s'exprimer avec des mots.

Comment réduire les symptômes?

- Se reposer et dormir suffisamment.
- Manger des légumes. La recherche a démontré que manger plus de légumes est associé au maintien de la puissance du cerveau lorsque les gens vieillissent.
- Éviter les tâches multiples et se concentrer sur une chose à la fois
- L'activité physique régulière diminue la fatigue et améliore l'humeur et la vigilance.
- Exercice cérébral : s'inscrire à des cours, résoudre des énigmes ou apprendre de nouvelles langues.
- Des post-it ou son agenda téléphone pour suivre les rendez-vous, les tâches, les listes de « choses à faire », les dates importantes, etc.
- Oser demander de l'aide. Les amis et les membres de la famille peuvent vous aider dans vos tâches quotidiennes.
- Faire le suivi des troubles de mémoire en tenant un journal dans lequel on indique quand les problèmes de mémoire sont perceptibles (p. ex. après avoir pris un médicament, à une certaine heure de la journée, dans une situation particulière, etc.)

Sources
Cairn info 2012
AFSOS, 2020

Reconstruction mammaire : de la réflexion à la décision

Sur la plateforme de l'HAS (mars2023)

Reconstruction mammaire ou buste plat Vos souhaits et options

www.has-sante.fr/jcms/p_3351381/fr/

Les facteurs personnels et médicaux à prendre en compte

www.has-sante.fr/jcms/p_3357248/fr/

Où faire votre reconstruction mammaire?

www.has-sante.fr/jcms/p_3351497/fr/

Prendre soin de vous et trouver du soutien

www.has-sante.fr/jcms/p_3351496/fr/

Témoignages : à chacune son cheminement

www.has-sante.fr/jcms/p_3357349/fr/temoignages-a-chacune-son-cheminement

Autres ressources : Hôpital Américain

www.american-hospital.org/actualites-et-evenements/vivre-et-se-reconstruire-apres-un-cancer-du-sein

Pour vous permettre d'accéder aux liens, envoyez moi par mail votre demande si cela peut vous aider
anniesicard72@gmail.com

La noix de cajou



Les personnes allergiques aux noix sont plus susceptibles d'être allergiques aux noix de cajou.

Sur le plan nutritionnel, les noix de cajou sont une bonne source de protéines et de graisses insaturées. Une portion de 30 g contient environ 160 calories, mais comme elles sont riches en protéines et en graisses insaturées, elles procurent un plus grand niveau de satiété.

Cette portion fournit également environ 20 % de votre apport quotidien en magnésium, ce qui est important pour la santé hormonale, et contient également du manganèse, du sélénium, du fer et du zinc.

- Elles aident à protéger contre le rétrécissement des artères
- Elles vous aident à vivre plus longtemps
- Elles contiennent des antioxydants, pour aider à se protéger contre certaines maladies
- Elles réduisent le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
- Elles peuvent réduire les symptômes de l'arthrose
- Elles peuvent aider à gérer les symptômes de la colite
- Elles peuvent aider à perdre du poids sainement
- Elles peuvent aider à gérer la glycémie
- Elles peuvent aider à réduire le risque d'accident vasculaire cérébral
- Elles peuvent aider à prévenir la perte de mémoire