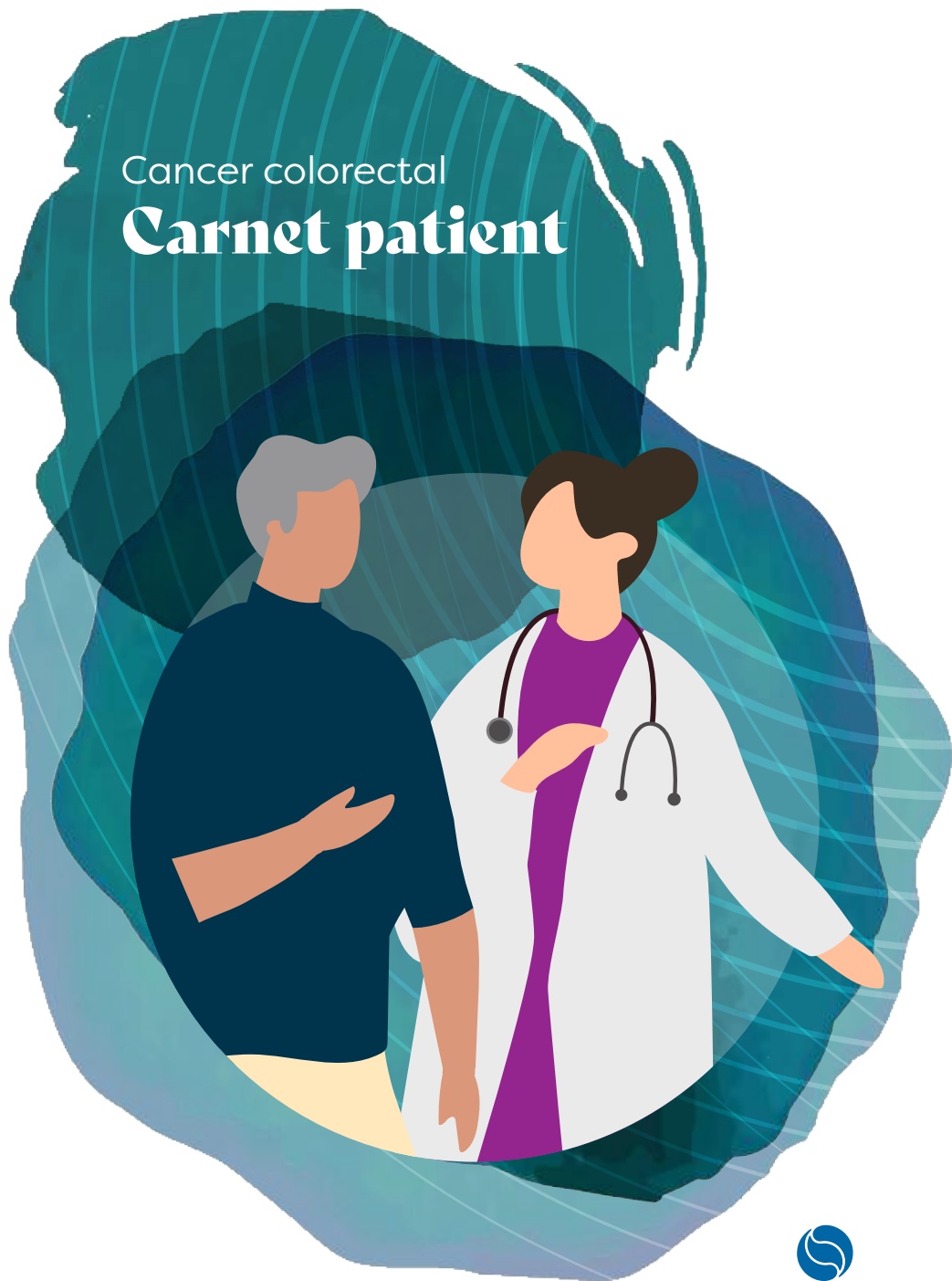


Cancer colorectal **Carnet patient**



LABORATOIRES

Pierre Fabre

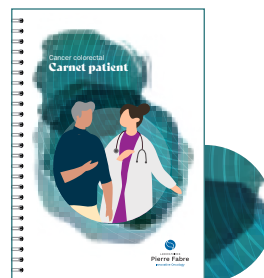
Innovative Oncology

Édito

► L'objectif de ce carnet est d'ouvrir le dialogue entre le patient, le proche aidant et l'équipe soignante et permettre un échange triangulaire pertinent et efficace.



Vous disposerez de deux carnets différents ayant pour but d'optimiser la communication entre toutes les parties prenantes au cours de votre maladie.



► CARNET PATIENT

regroupe toutes les informations qui vous sont utiles en tant que patient : vos coordonnées, celles de votre équipe soignante, votre suivi en ville et à l'hôpital, mais aussi des informations sur votre maladie et votre traitement.



► CARNET PROCHE AIDANT

est à destination de votre proche aidant. Celui-ci y retrouvera des informations qui lui sont propres sur la gestion du rôle de proche aidant, ainsi que de l'aide afin de vous assister au mieux au cours de votre maladie.

Vous pourrez aussi noter vos questions et votre ressenti tout au long de votre traitement, afin que vous, votre personnel hospitalier et votre spécialiste référent soient correctement alignés.



Introduction au Carnet de Suivi Patient

Bienvenue dans votre carnet de suivi personnalisé, conçu pour accompagner les patients atteints de cancer colorectal tout au long de leur parcours de soins.

Ce carnet est bien plus qu'un simple outil de suivi médical : il représente un lien essentiel entre vous et votre équipe soignante.

Objectifs du Carnet :

L'objectif principal de ce carnet est de faciliter la communication et la coordination entre toutes les parties prenantes impliquées dans votre traitement. Il est structuré de manière à ce que vous puissiez :

► Centraliser les informations importantes :

Toutes vos coordonnées, celles de votre équipe soignante, ainsi que les détails de vos suivis et traitements, sont réunis en un seul endroit.

► Suivre vos rendez-vous médicaux :

Une section dédiée vous permet de noter les détails de vos consultations, que ce soit à l'hôpital ou en ville, pour ne rien oublier et bien vous préparer.

► Gérer vos traitements :

Vous pourrez inscrire les médicaments que vous prenez, les dosages, et les moments de prise, afin de suivre scrupuleusement votre thérapie.

► Exprimer vos ressentis :

Le carnet inclut des espaces pour noter vos questions, vos symptômes, et vos ressentis physiques et émotionnels, ce qui aide votre équipe médicale à adapter au mieux votre prise en charge.

En utilisant ce carnet, vous devenez un **acteur central de votre propre parcours de soin.**

Il vous aide à rester organisé et informé, à exprimer vos besoins et préoccupations, et à renforcer la collaboration avec votre équipe soignante et vos proches.

Nous espérons que ce carnet vous apportera un soutien précieux et contribuera à améliorer votre qualité de vie pendant et après le traitement.

Ce carnet vous a été remis pour vous soutenir dans votre parcours et optimiser votre prise en charge.

N'hésitez pas à le partager avec vos proches et votre équipe médicale pour qu'ils puissent vous accompagner au mieux.





Mes informations personnelles

Mes coordonnées personnelles :

► Nom :

► Prénom :

► Date de naissance : / /

► Adresse :

► Téléphone :

► Groupe sanguin :

En cas d'urgence :

► Service d'urgences le plus proche :

► Téléphone :

► Si urgence vitale : SAMU  15

Les coordonnées de votre personne de confiance :

► Nom :

► Prénom :

► Date de naissance : / /

► Adresse :

► Téléphone :

► Présence lors de consultations : Oui ☐ / Non ☐ / Parfois ☐

► Lien avec vous :

Ce carnet vous a été remis le :



Sommaire

Les coordonnées de mon équipe soignante

10

Comprendre le cancer colorectal

14

- ▮ Le cancer colorectal, c'est quoi ? 14
- ▮ Quels sont les différents stades du cancer colorectal ? 14
- ▮ Quels sont les symptômes d'un cancer du côlon ? 15
- ▮ Quels peuvent être les examens pour confirmer la présence du cancer (bilan initial) ? 16
- ▮ Quelles sont les prises en charge ? 18
- ▮ Des événements indésirables qui impliquent une hygiène de vie spécifique 19
- ▮ La chimiothérapie 22
- ▮ Les thérapies ciblées 23
- ▮ L'immunothérapie 23

Mon suivi à l'hôpital

24

- ▮ Mes prochains rendez-vous à l'hôpital 26
- ▮ Mon traitement à l'hôpital 32

Mon suivi chez mon généraliste ou spécialiste

34

- ▮ Mes prochaines consultations en ville 36
- ▮ Mon traitement à domicile 42
- ▮ Effets secondaires entre deux consultations 50

Bilan de ma situation

54

A propos de mon suivi post-traitement

60

Les situations d'urgences à détecter

62

Comprendre et vivre avec mes émotions

66

Les soins de support : un accompagnement global pour mieux vivre avec le cancer

70

L'importance de désigner une personne de confiance

78

Les risques d'interactions médicamenteuses

80

L'importance d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain

82

Quelques réponses à des questions pratiques

86

Adresses et liens utiles

90



Les coordonnées de mon équipe soignante

MA PRISE EN CHARGE HOSPITALIÈRE :

Les coordonnées de mon établissement :

► Nom :

► Adresse :

► Téléphone :

Mon médecin spécialiste (cardiologue, néphrologue ...) :

► Nom :

► Adresse :

► Téléphone :

Mon médecin spécialiste (cardiologue, néphrologue ...) :

► Nom :

► Adresse :

► Téléphone :

Mes soins de support :

Diététicienne :

Psychologue :

Kinésithérapeute :

Assistance sociale :

Autre(s) professionnel(s) (sophrologue, algologue...) :



Les coordonnées de mon équipe soignante

MA PRISE EN CHARGE EN VILLE :

Mon médecin traitant :

► Nom :

► Adresse :

► Téléphone :

Mon infirmier(ère) :

► Nom :

► Adresse :

► Téléphone :

Mon prestataire de soins/mon hospitalisation à domicile :

► Nom :

► Téléphone :

Ma pharmacie :

► Nom :

► Adresse :

► Téléphone :

Centre anti-douleur (si nécessaire) :

► Adresse :

► Téléphone :

Autres :

.....

.....

.....

.....



Comprendre le cancer colorectal

Le cancer colorectal, c'est quoi ?^{1,2}

Le cancer colorectal est une tumeur maligne de la muqueuse (paroi interne) du côlon ou du rectum.

Il se développe le plus souvent à partir d'un polype, une petite excroissance bénigne en forme de champignon, qui peut évoluer en tumeur maligne. Selon l'avancement de la maladie, les cellules cancéreuses peuvent rester localisées dans la paroi intestinale, envahir les ganglions lymphatiques proches ou se propager à d'autres organes comme le foie, les poumons ou le péritoine, formant ainsi des métastases. On parle alors de cancer colorectal métastatique.

En France, le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus fréquent **chez la femme et le troisième chez l'homme**. Il touche principalement les personnes de 50 ans et plus. Des métastases sont présentes dans 40 à 60 % des cas.

Quels sont les différents stades du cancer colorectal ?²

Il existe cinq stades différents, numérotés de 0 à IV :

- ▮ **Stades 0 :** cancer in situ ;
- ▮ **Stades I et II :** correspondent aux cancers limités au côlon ou à sa périphérie proche (organes à proximité) ;
- ▮ **Stade III :** correspond aux cancers qui ont atteint un ou plusieurs ganglions proches du côlon ;
- ▮ **Stade IV :** correspond aux cancers qui présentent des métastases à distance.

Quels sont les symptômes d'un cancer du côlon ?²

Les symptômes d'un cancer du côlon peuvent inclure :

- ▮ Survenue de douleurs abdominales.
- ▮ Présence de sang occulte dans les selles.
- ▮ Constipation soudaine ou qui s'aggrave.
- ▮ Diarrhée qui se prolonge.
- ▮ Alternance entre diarrhée et constipation.
- ▮ Envie constante d'aller à la selle.
- ▮ Masse détectée à la palpation de l'abdomen.
- ▮ Dégradation inexplicée de l'état général, manifestée par une perte de poids, une perte d'appétit, une diminution de la prise alimentaire et une fatigue accrue.
- ▮ Manque de globules rouges inexplicé.

Le cancer du côlon peut également être détecté fortuitement lors d'un examen fait pour autre chose ou via le dépistage organisé dans le cadre du programme national qui repose sur la recherche de sang dans les selles via un test immunologique.



Comprendre le cancer colorectal

Quels peuvent être les examens pour confirmer la présence du cancer (bilan initial) ? ³



Examen clinique :

Il s'agit d'une **évaluation complète de l'état physique du patient** par un médecin généraliste ou un gastroentérologue.

Cet examen comprend un entretien approfondi, la palpation de l'abdomen et un toucher rectal. L'objectif est de recueillir des informations sur les antécédents médicaux, les traitements en cours et les facteurs de risque tels que le tabagisme, la consommation d'alcool et le surpoids.



Toucher rectal :

Cette procédure consiste à palper l'intérieur du rectum avec l'index pour détecter la présence éventuelle d'une tumeur.

Elle est fréquemment réalisée en cas de symptômes digestifs tels que la présence de sang dans les selles, des diarrhées ou une constipation.



Coloscopie :

Cet examen permet de visualiser l'intérieur du côlon et du rectum à l'aide d'un endoscope. Réalisée par un gastroentérologue, généralement sous anesthésie générale, la coloscopie permet de détecter et de localiser d'éventuelles anomalies.

Elle offre également la possibilité d'effectuer des prélèvements, appelés biopsies, pour une analyse plus approfondie.



Biopsie :

Lors de la coloscopie, des échantillons de tissus anormaux peuvent être prélevés pour déterminer s'ils sont de nature cancéreuse. Ces prélèvements sont ensuite analysés en laboratoire pour confirmer le diagnostic.



L'examen anatomopathologique :

L'examen anatomopathologique consiste en l'analyse de tissus ou de cellules prélevés lors d'une biopsie ou retirés pendant une chirurgie. Cet examen est réalisé à l'œil nu puis au microscope par un médecin spécialiste appelé anatomopathologiste, anatomocytopathologiste ou pathologiste. C'est lui qui permettra de poser le diagnostic de tumeur cancéreuse et d'en préciser le type (histologique). Lorsqu'il est effectué après la chirurgie d'une tumeur primitive localisée, il permettra de définir le stade du cancer.

Selon les situations, un test génétique, comme la mutation du gène *RAS* ou *BRAF*, peut être effectuée sur un échantillon de tumeur car leur présence va être utile à la prescription de certaines thérapies ciblées utilisées dans le cas d'un cancer colorectal métastatique.



Comprendre le cancer colorectal

Quelles sont les prises en charge ? ⁴

Les traitements présentés ici ne constituent pas une liste exhaustive. Il existe d'autres options thérapeutiques adaptées à certaines situations spécifiques ou à l'évolution de la maladie. Le parcours de soins est entièrement personnalisé : il est défini en concertation avec votre équipe médicale en fonction de votre situation particulière, de vos besoins et de vos préférences.

Les options de traitement courantes incluent :

- **Une intervention chirurgicale** pour enlever la tumeur, qui peut parfois nécessiter la pose d'une stomie transitoire ou définitive (une ouverture reliant l'intestin à la surface de l'abdomen pour l'évacuation des selles).
- **L'ablation des métastases** lorsque leur nombre et/ou leur localisation le permet.
- **La chimiothérapie conventionnelle.**
- **Les thérapies ciblées** (médicaments bloquant des mécanismes spécifiques liés à la croissance et à la prolifération des cellules cancéreuses).
- **L'immunothérapie.**
- **La radiothérapie.**

Des événements indésirables qui impliquent une hygiène de vie spécifique ⁵

Les effets indésirables des traitements contre le cancer colorectal peuvent varier d'une personne à l'autre en fonction du traitement suivi et de l'état physique et mental du patient.

Pour mieux vous préparer et adapter votre quotidien, votre équipe soignante est disponible pour en discuter et vous conseiller.

Les professionnels des soins de support, tels que les onco-esthéticiennes, psychologues, kinésithérapeutes, nutritionnistes, et médecins spécialisés dans la gestion de la douleur, peuvent également vous aider à faire face à ces effets secondaires.

Les différents traitements peuvent entraîner divers effets indésirables tels que des nausées, vomissements et altérations du goût, troubles du transit, des baisses de globules blancs, globules rouges et plaquettes, de la fatigue et du stress.

Il est important de savoir qu'il existe des solutions adaptées à votre profil et à vos préférences pour mieux vivre avec le cancer colorectal et ses conséquences.

N'hésitez pas à consulter votre équipe médicale pour obtenir des conseils personnalisés et des aides adaptées pour gérer ces désagréments et améliorer votre qualité de vie.



5. La ligue contre le cancer. Alimentation et cancer – Comment s'alimenter pendant les traitements ? Novembre 2017



Comprendre le cancer colorectal

Des événements indésirables qui impliquent une hygiène de vie spécifique⁵

En effet, pour lutter contre la perte d'appétit et préserver un bon état nutritionnel global, **une adaptation de votre alimentation est indispensable.**

De la même manière, **les bienfaits de l'activité physique sont inestimables pour améliorer votre qualité de vie** (anxiété, sommeil, image de soi). L'activité physique adaptée permet de retrouver de la vitalité et de pouvoir bénéficier des traitements médicamenteux dans de meilleures conditions.

Respectez rigoureusement vos consultations de suivi et de surveillance qui permettent de détecter la survenue d'éventuelles complications. Aucun symptôme n'est anodin donc parlez-en avec votre équipe soignante.



Différentes approches thérapeutiques sont utilisées pour traiter les cancers du côlon. Le choix des traitements recommandés pour vous est déterminé par une équipe multidisciplinaire lors d'une réunion de concertation.

Les principaux traitements incluent la chirurgie, la radiothérapie et les traitements médicamenteux comme les chimiothérapies conventionnelles, les thérapies ciblées et l'immunothérapie. Ces traitements peuvent être administrés seuls ou combinés, selon le type et les besoins spécifiques de chaque patient.

Les objectifs de ces traitements réalisés sont de :

- **Diminuer le risque de récurrence** après une chirurgie ;
- **Faire diminuer la tumeur** primaire et/ou les métastases avant une éventuelle chirurgie ;
- **Faire régresser la progression de la tumeur** et/ou des métastases si la maladie n'est pas résécable ;
- **Prévenir et soulager les symptômes** ainsi que les complications liées à la maladie, afin d'assurer la meilleure qualité de vie possible.



Comprendre le cancer colorectal

La chimiothérapie ⁶

La chimiothérapie conventionnelle, est une méthode de traitement du cancer utilisant des médicaments chimiques. Son objectif principal est de détruire les cellules cancéreuses où qu'elles se trouvent dans le corps, y compris celles non détectées par les examens d'imagerie (d'où le terme de traitement systémique). La chimiothérapie fait mourir les cellules en multiplication, ce qui est le cas des cellules cancéreuses.

La chimiothérapie peut être recommandée par le médecin dans trois contextes principaux :

▶ Avant une intervention chirurgicale (chimiothérapie néoadjuvante) :

Cette approche vise à réduire la taille de la tumeur pour faciliter son ablation chirurgicale. Elle contribue également à diminuer le risque de récurrence du cancer et permet d'évaluer l'efficacité des médicaments sur la tumeur.

▶ Après une intervention chirurgicale (chimiothérapie adjuvante) :

Lorsque la tumeur a été entièrement retirée par le chirurgien, cette chimiothérapie complète le traitement. Son but est de réduire les risques de récurrence locale ou de métastases en éliminant les cellules cancéreuses restantes.

▶ Pour le traitement des métastases :

Dans le cas où les cellules cancéreuses se sont propagées à d'autres parties du corps, une chimiothérapie peut être utilisée pour cibler et traiter ces cellules disséminées.

Les thérapies ciblées ⁷

Depuis quelques années, les thérapies ciblées sont utilisées parallèlement à la chimiothérapie dans certains cas de cancers colorectaux. Ces médicaments agissent en bloquant des mécanismes spécifiques liés à la croissance et à la prolifération des cellules cancéreuses.

Prescrites dans le traitement des tumeurs métastatiques par votre médecin spécialiste, ces médicaments peuvent être combinés entre eux ou avec la chimiothérapie. Certains sont sous forme orale et seront à prendre à domicile, d'autres intraveineux.

L'immunothérapie ^{7,8}

L'immunothérapie vise à renforcer ou à restaurer la capacité du système immunitaire à lutter contre le cancer, contribuant à l'élimination des cellules cancéreuses ou à empêcher leur développement et leur propagation.

Dans le cadre d'un cancer colorectal, la recherche d'une instabilité microsatellitaire (MSI pour MicroSatellite Instability) va également être réalisée pour dépister une éventuelle prédisposition génétique au cancer colorectal et identifier les patients candidats à une immunothérapie (traitement visant à restaurer la capacité du système immunitaire afin de lutter contre le cancer) en cas de maladie métastatique.

7. Fondation arc. Cancers colorectaux : les traitements. Disponible sur le site de la fondation arc. Consulté le 19/09/24

8. Société canadienne du cancer. Immunothérapie du cancer colorectal. Disponible sur le site de la société canadienne du cancer. Consulté le 18/09/24

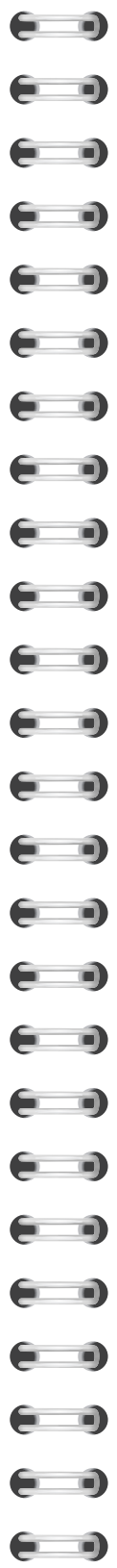


Mon suivi à l'hôpital

Durant votre suivi, votre médecin vous prescrira des examens ou des injections pour lesquels il est nécessaire de se rendre à l'hôpital.

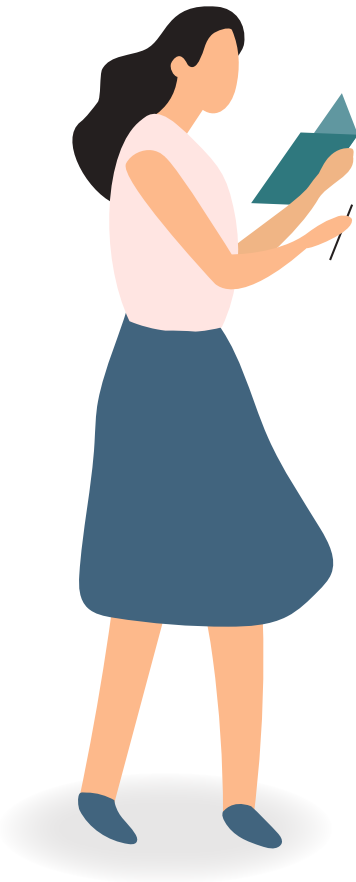
Le tableau ci-dessous vous aide à préparer **vos prochains rendez-vous à l'hôpital** et rassembler des informations nécessaires à **votre équipe soignante** afin d'optimiser la prise en charge de votre maladie.

-  Notez précisément les rendez-vous, **avec le jour et l'heure** qui vous sont proposés pour l'administration de votre traitement hospitalier.
-  Notez **le professionnel de santé** avec qui vous avez rendez-vous.
-  Indiquez **la raison de votre rendez-vous** (examens, traitement anti-cancéreux, coloscopie).
-  Notez **les documents à ne pas oublier** (pièce d'identité officielle, carte vitale, carte de mutuelle, ordonnances médicales actuelles, prescription pour les examens ou traitements spécifiques, bilan médical précédent, résultats d'examens, carnet de santé).
-  **Si vous avez des questions ou des remarques** à propos de votre examen ou de votre traitement, **vous pouvez les noter dans cette case** afin d'en discuter avec votre équipe soignante lors de votre prochain rendez-vous.



Mes prochains rendez-vous à l'hôpital

Date, heure et lieu	Professionnel de santé	Raison du rendez-vous	Documents à ne pas oublier	Commentaires et questions à poser
				





Mon suivi à l'hôpital

Le tableau ci-dessous vous aide à préparer vos prochains rendez-vous à l'hôpital et rassembler des informations nécessaires à votre équipe soignante afin d'optimiser la prise en charge de votre maladie.



Si vous souhaitez réimprimer les pages du tableau, scannez ce QR code.

Mes prochains rendez-vous à l'hôpital				
 Date, heure et lieu	 Professionnel de santé	 Raison du rendez-vous	 Documents à ne pas oublier	 Commentaires et questions à poser



Mon suivi à l'hôpital

Mes prochains rendez-vous à l'hôpital					
 Date, heure et lieu	 Professionnel de santé	 Raison du rendez-vous	 Documents à ne pas oublier	 Commentaires et questions à poser	



Mon suivi à l'hôpital

Mes prochains rendez-vous à l'hôpital					
 Date, heure et lieu	 Professionnel de santé	 Raison du rendez-vous	 Documents à ne pas oublier	 Commentaires et questions à poser	



Mon traitement à l'hôpital

Vous pouvez noter vos différents traitements ci-dessous :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mes commentaires :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mon suivi chez mon généraliste ou spécialiste

Durant votre suivi, vous devrez vous rendre régulièrement chez votre médecin pour des consultations de routine.

Le tableau ci-dessous vous aide à préparer vos rendez-vous avec votre **médecin traitant** ou **tout professionnel de santé n'exerçant pas à l'hôpital**. Vous disposez d'un espace « commentaires », vous permettant de noter vos questions, ou d'éventuels commentaires de votre médecin.



Notez précisément les rendez-vous, **avec le jour et l'heure** de votre prochaine consultation.



Notez **le professionnel de santé** avec qui vous avez rendez-vous, et sa spécialité si nécessaire.



Indiquez **la raison de votre rendez-vous** (suivi, renouvellement d'ordonnances, gestion de la douleur, accompagnement psychologique).



Notez **les documents à ne pas oublier** (pièce d'identité officielle, carte vitale, carte de mutuelle, ordonnances médicales actuelles, résultats d'examens, compte rendu opératoire).

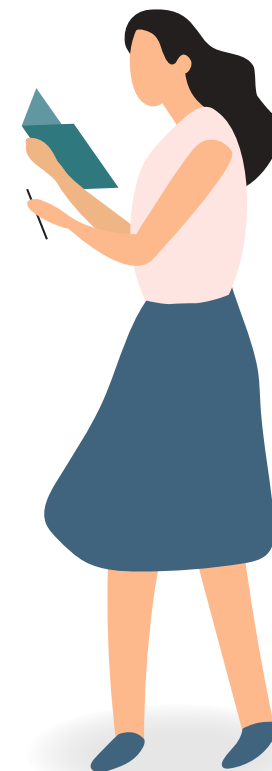


Si vous avez des questions ou des remarques à propos de votre maladie et de son évolution, vos futures consultations, vos traitements, votre suivi ou des questions organisationnelles et administratives, **notez les ici**.



Mes prochains rendez-vous chez mon généraliste ou spécialiste

Date, heure et lieu	Professionnel de santé	Raison du rendez-vous	Documents à ne pas oublier	Commentaires et questions à poser
				





Mon suivi chez mon généraliste ou spécialiste

Le tableau ci-dessous vous aide à préparer vos rendez-vous avec votre médecin traitant ou tout professionnel de santé n'exerçant pas à l'hôpital. Vous disposez d'un espace « commentaires », vous permettant de noter vos questions, ou d'éventuels commentaires de votre médecin.



Si vous souhaitez réimprimer les pages du tableau, scannez ce QR code.

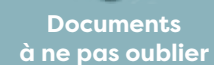
Mes prochains rendez-vous chez mon généraliste ou spécialiste

 Date, heure et lieu	 Professionnel de santé	 Raison du rendez-vous	 Documents à ne pas oublier	 Commentaires et questions à poser

[illegible]



**Date, heure
et lieu**





Mon traitement à domicile



ASTUCES POUR NE PAS OUBLIER VOTRE TRAITEMENT :



Utilisez un pilulier pour préparer vos médicaments.



Programmez une alarme sur votre téléphone ou réveil. Il est recommandé de prendre votre traitement tous les jours si possible à la même heure.



Notez quotidiennement dans ce carnet, la prise de vos médicaments ainsi que les informations pertinentes que vous souhaiteriez partager avec votre médecin ou votre pharmacien (oubli de prise, survenue d'effets indésirables...).

Informations utiles

En cas d'oubli de prise :

- Consultez la notice du médicament ou contactez votre médecin pour connaître la démarche à suivre.
- Renseignez l'oubli dans votre carnet, afin d'en tenir informé votre personnel soignant.

En cas de vomissements après la prise :

- Consultez la notice du médicament ou contactez votre médecin pour connaître la démarche à suivre.

En cas de survenue d'un effet indésirable :

- Signalez-le à l'équipe médicale afin qu'elle puisse l'évaluer et si besoin le traiter.
- N'interrompez pas votre traitement sans l'avis de votre médecin.
- Notez les dans votre carnet.

En cas de doute ou de question sur votre traitement :

- Seuls les professionnels de santé qui vous suivent sont en mesure de vous délivrer une information précise et personnalisée sur votre traitement ou votre maladie.
- Les rendez-vous avec ces professionnels de santé sont des moments clés pour leur poser toutes vos questions sur votre traitement ou votre maladie. Notez vos questions dans ce carnet, dans la section notes, afin de ne pas oublier lors de vos prochaines consultations.



Votre médecin vous a prescrit des médicaments afin de prendre en charge votre maladie ou des effets secondaires.

Il convient de respecter la dose prescrite, suivre attentivement les recommandations de prise de votre traitement, lire la notice avant de commencer le traitement et ne jamais arrêter votre traitement sauf avis contraire de votre médecin.



Mon traitement à domicile

Ce schéma d'administration reprend tous les traitements habituels prescrits par votre médecin. Vous pouvez y inclure vos prescriptions pour le cancer et hors cancer.

Il vous permet de noter la date de la prise de vos médicaments à votre domicile. Indiquez le nom du médicament ainsi que le nombre de comprimés ou de gélules au moment de la prise.



Si vous souhaitez réimprimer les pages du tableau, scannez ce QR code.

Date	Médicaments	Posologie et moments de la journée		
		 Matin	 Midi	 Soir

47

48





Effets secondaires entre deux consultations

Date et heure	Effet ressenti	Aviez-vous pris votre traitement prescrit par votre médecin spécialiste ?	Aviez-vous pris d'autres médicaments ? Si oui, lesquels ?	Commentaires et questions à poser



Bilan de ma situation

Entre deux consultations, je peux noter ce que je vis au quotidien (ma vie familiale, ma vie professionnelle, mon bien-être physique et mental, mes activités, mes questions, etc...).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Si vous souhaitez réimprimer les pages du tableau, scannez ce QR code.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bilan de ma situation

Entre deux consultations, j'évalue l'évolution de mon état physique.

Ce tableau de **suivi de poids** permet de suivre de près l'évolution de votre poids au fil du temps. Cela permet de mieux comprendre comment votre corps réagit aux changements, que ce soit au niveau de l'alimentation, de l'activité physique ou des traitements en cours.

En notant régulièrement votre poids, votre équipe soignante saura s'il y a besoin d'ajuster certains aspects de votre prise en charge pour atteindre vos objectifs de santé.

Suivi du poids									
Date	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Poids									
Date	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Poids									
Date	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Poids									
Date	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Poids									
Date	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Poids									



Bilan de ma situation

Entre deux consultations, j'évalue l'évolution de mon état physique.

Échelle numérique : pour évaluer l'intensité de la douleur, les professionnels proposent parfois de donner une note entre 0 et 10 :

- 0 signifie que la **douleur est absente**.
- 10 représente la **pire douleur** imaginable pour vous.

Échelle verbale : si vous avez du mal à utiliser la réglette ou à donner une note entre 0 et 10, les soignants peuvent vous proposer un autre outil : l'échelle verbale. Parmi quatre propositions, vous devez choisir et **entourer le mot décrivant l'intensité de la douleur**.

Date	Échelle numérique	Échelle verbale
/ /	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Pas du tout mal Un peu mal Moyennement mal Extrêmement mal
/ /	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Pas du tout mal Un peu mal Moyennement mal Extrêmement mal
/ /	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Pas du tout mal Un peu mal Moyennement mal Extrêmement mal
/ /	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Pas du tout mal Un peu mal Moyennement mal Extrêmement mal
/ /	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Pas du tout mal Un peu mal Moyennement mal Extrêmement mal



À propos de mon suivi post-traitement

Le suivi après traitement a plusieurs objectifs. Il permet de détecter précocement tout signe ou tous les signes de réapparition éventuelle de cellules cancéreuses, que ce soit au même endroit ou dans une autre région du corps (récidive ou rechute).

Une autre priorité est de surveiller l'apparition possible d'une tumeur différente de celle qui a été traitée, notamment dans des zones comme le rectum, l'intestin grêle ou encore l'endomètre chez les femmes. Il aide également à identifier tout effet indésirable tardif des traitements.

En quoi consiste votre suivi ? ⁸

Le suivi comprend des consultations où votre médecin vous interroge sur d'éventuels symptômes, vous examine et vous prescrit certains examens.



► Examen clinique :

Pendant les cinq premières années suivant le traitement, un examen clinique est effectué tous les trois mois pendant trois ans, puis tous les six mois pendant deux ans.



► Examens d'imagerie (échographie ou scanner) :

Avec la même périodicité, une échographie ou un scanner de la région abdominopelvienne est réalisé, ces examens pouvant être alternés. Un scanner thoracique est effectué une fois par an. Dans certains cas, un dosage de l'ACE (antigène carcino-embryonnaire, substance sécrétée par les cellules d'une tumeur cancéreuse) peut être réalisé si ce dernier était élevé au moment du diagnostic.



Notez qu'il est impossible d'interpréter soi-même les résultats d'analyse : une concentration normale d'ACE n'exclut pas un diagnostic de cancer et une concentration anormale peut être causée par d'autres facteurs, comme le tabagisme.



► Rythme des coloscopies :

La fréquence des coloscopies est définie au cas par cas, en fonction de vos antécédents. Dans certaines situations, d'autres examens peuvent être nécessaires (IRM, TEP, etc.).

Et après cinq ans sans récidive ?

Après cinq ans de suivi sans récidive ni apparition d'une nouvelle tumeur primitive, la fréquence des examens de suivi est décidée au cas par cas par votre équipe médicale. Le médecin vous indique également les **symptômes qui doivent vous conduire à consulter** en dehors des rendez-vous programmés, tels que **la fatigue, la présence de sang dans les selles, les modifications du transit, les douleurs abdominales ou pelviennes, la perte inexpliquée de poids ou d'appétit, et le gonflement du ventre.**

Si vous ressentez des symptômes nouveaux ou inexpliqués, consultez votre médecin traitant, qui évaluera la nécessité de vous orienter vers votre équipe hospitalière.



Les situations d'urgence à détecter

Les patients atteints d'un cancer colorectal peuvent être confrontés à diverses situations d'urgence médicales, résultant de la progression de la maladie.

Voici les principaux symptômes qui doivent vous pousser à consulter en urgence :

-  Douleurs abdominales sévères.
-  Absence de selles ou de gaz.
-  Présence de sang dans les selles.
-  Vomissements.
-  Fièvre élevée.
-  Fatigue intense.

Les traitements, notamment la chimiothérapie, peuvent aussi entraîner des effets indésirables graves :

- ▶ Réactions allergiques sévères.
- ▶ Toxicité cardiaque ou rénale.
- ▶ Infections.

Il est essentiel pour vous de maintenir une communication étroite avec votre équipe médicale et de consulter immédiatement en cas de **symptômes inhabituels ou sévères**. Une prise en charge rapide des complications peut améliorer significativement le pronostic.

Voici une liste des contacts et services à considérer :



SERVICES MÉDICAUX D'URGENCE GÉNÉRAUX

- ▶ **SAMU ☎ 15** : appelez immédiatement en cas de complications graves, comme une obstruction intestinale, une hémorragie digestive, ou des douleurs insupportables. Vous serez mis en relation avec des équipes médicales capables d'évaluer la situation et d'envoyer une ambulance ou de vous conseiller.
- ▶ **Numéro d'urgence européen ☎ 112** : si vous êtes dans un autre pays de l'Union européenne, ce numéro vous connectera aux services d'urgence locaux.



CONTACTER VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

Votre oncologue ou l'équipe médicale en charge de votre suivi est votre premier point de contact en cas de problème spécifique à votre cancer.

Assurez-vous d'avoir :

- ✓ **Le numéro direct de votre oncologue ou du service d'oncologie** : appelez-le pour signaler des effets secondaires sévères ou des symptômes inhabituels.
- ✓ **Numéro du centre anticancéreux.**



Les situations d'urgence à détecter



URGENCES LIÉES AUX TRAITEMENTS

- **Douleurs sévères ou inhabituelles** : contactez votre service de soins palliatifs ou votre oncologue.
- **Neutropénie fébrile (fièvre accompagnée d'une faiblesse importante)** : appelez le SAMU ou votre équipe médicale. Ce symptôme est une urgence.
- **Vomissements ou diarrhées sévères** : contactez votre oncologue pour des mesures rapides de réhydratation ou d'ajustement du traitement.



EN CAS DE DOULEUR AIGÜE OU DE DÉTRESSE PALLIATIVE

Les soins palliatifs sont essentiels pour la prise en charge de la douleur ou d'autres symptômes graves :

- Contactez l'équipe mobile de soins palliatifs associée à votre hôpital.
- SAMU ou une ligne téléphonique de soins palliatifs : Demandez une intervention rapide si votre état nécessite des ajustements immédiats.



SUIVI PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL

Les urgences ne sont pas toujours physiques. En cas de détresse émotionnelle ou psychologique :

- **Psy Onco (dans votre centre de traitement)** : chaque centre anticancéreux dispose d'un service de soutien psychologique.
- **SOS Amitié** ☎ **09 72 39 40 50** : en cas d'angoisse ou d'isolement.



ASSOCIATIONS ET RÉSEAUX D'ACCOMPAGNEMENT

Ces organisations peuvent vous orienter et offrir un soutien immédiat ou planifié :

- **Mon Réseau Cancer Colorectal** : un réseau d'accompagnement pour les patients atteints de ce type de cancer.
- **Ligue contre le cancer** ☎ **39 61** : assistance psychologique, sociale et orientation vers des professionnels.





Comprendre et vivre avec mes émotions

Vivre avec un cancer colorectal, c'est non seulement affronter la maladie, mais aussi faire face à un éventail d'émotions intenses.

Dans ce qui suit, nous vous proposons d'explorer ces sentiments, positifs comme négatifs : joie, optimisme, reconnaissance, espoir, en forme – peur, injustice, colère, culpabilité et désespoir – afin de mieux comprendre ce que vous pouvez vivre au quotidien.

L'objectif est de vous aider à identifier ces émotions, à les accepter et à trouver des ressources pour les gérer, en vous appuyant sur le soutien de votre entourage et des professionnels.

Pour cela, vous pourrez noter ci-dessous votre ressenti émotionnel, semaine après semaine ou quand vous en avez envie. Commencez par entourer le smiley correspondant à l'humeur générale de votre semaine, un espace libre vous est ensuite dédié pour que vous puissiez partager vos émotions.



Si vous souhaitez réimprimer ces pages, scannez ce QR code.

Semaine du / / au / /

► Mon humeur

Entourez le visage qui correspond à votre humeur actuelle



Expliquez votre choix, si vous le souhaitez.

Ce qui va bien :

Ce qui est difficile :



Comprendre et vivre avec mes émotions

Semaine du / / au / /

► Mon humeur

Entourez le visage qui correspond à votre humeur actuelle



Expliquez votre choix, si vous le souhaitez.

Ce qui va bien :

Ce qui est difficile :



Semaine du / / au / /

► Mon humeur

Entourez le visage qui correspond à votre humeur actuelle



Expliquez votre choix, si vous le souhaitez.

Ce qui va bien :

Ce qui est difficile :

Les soins de support : un accompagnement global pour mieux vivre avec le cancer

Quels sont les soins de support ? ¹⁰

Il est important que vous sachiez que les soins de support sont une approche globale de votre bien-être.

DÉFINITION :

Ils ont pour but de vous aider à **bénéficier de la meilleure qualité de vie possible**, en prenant en compte tous les aspects de votre santé, tant sur le plan physique que sur les plans psychologique et social et ce, **tout au long de votre traitement**.

Nous comprenons que les besoins de chaque patient sont différents, tout comme ceux de votre entourage. Peu importe où vous recevez vos soins, que ce soit à l'hôpital, à domicile ou ailleurs, les soins de support font **partie intégrante de votre parcours de soins**. Ils ne sont ni secondaires, ni facultatifs, mais une composante essentielle de votre traitement visant à vous offrir le meilleur soutien possible. N'hésitez pas à discuter de vos besoins et préoccupations avec votre équipe de soins de santé, qui saura vous accompagner. Votre équipe soignante pourra également vous fournir la liste des soins de support disponibles dans votre établissement.

QUE SONT LES SOINS DE SUPPORT ?

Les soins de support en oncologie sont **essentiels pour améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer**.

Ils englobent un ensemble de services destinés à vous aider à faire face aux effets de la maladie et de ses traitements.



Aujourd'hui, **9 soins de support sont considérés comme indispensables** et composent le « panier des soins de support » validé par l'AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support) au niveau national et dont leur efficacité pour améliorer votre qualité de vie est démontrée.

Dans certains cas ils peuvent être pris en charge par l'assurance maladie et votre complémentaire santé (mutuelle, assurance).

Le « socle de base » en soins oncologiques de support comprend :

- La prise en charge de la **douleur**.
- La prise en charge **diététique et nutritionnelle**.
- La prise en charge **psychologique**.
- La prise en charge **sociale, familiale et professionnelle**.

Leur efficacité pour améliorer votre qualité de vie est démontrée.

Plus récemment, le panier de soins de support essentiels a été enrichi avec une liste de soins de support complémentaires :

-  L'activité physique.
-  Les conseils d'hygiène de vie.
-  Le soutien à la mise en œuvre de la préservation de la fertilité.
-  La prise en charge des troubles de la sexualité.
-  Le soutien psychologique des proches et aidants des personnes atteintes de cancer.

Les soins de support : un accompagnement global pour mieux vivre avec le cancer

QUAND BÉNÉFICIER DES SOINS DE SUPPORT ?¹⁰

Peu importe où vous recevez vos soins, que ce soit à l'hôpital, à domicile ou ailleurs, les soins de support font partie intégrante de votre parcours de soins.

Ils ne sont ni secondaires, ni facultatifs, mais une composante essentielle de votre traitement visant à vous offrir le meilleur soutien possible.

Ces soins doivent être anticipés et discutés dès le début du parcours de soins. Ils figurent dans votre programme personnalisé de soins (PPS). N'hésitez pas à demander à votre établissement de santé la liste des soins de support disponibles et les modalités d'accès.

N'hésitez pas à parler de vos ressentis à votre médecin et à l'équipe soignante.

Ils pourront ainsi vous offrir les meilleurs soins et vous orienter vers les professionnels adéquats.



L'activité physique adaptée¹¹

Qu'est-ce que l'activité physique adaptée (APA) ?¹¹

L'activité physique adaptée (APA) est proposée sous forme de programmes d'exercices physiques organisés et encadrés par un professionnel spécialisé.

Ces programmes, **conçus pour être temporaires et ajustés à chaque individu**, tiennent compte de l'état de santé du patient, de ses aptitudes physiques, de ses limites (motrices, cognitives, sensorielles), ainsi que de son niveau d'autonomie et des éventuels risques liés à la pratique d'une activité physique.

Un programme thérapeutique d'APA inclut généralement **deux à trois séances hebdomadaires pendant une durée de trois mois**, renouvelable si nécessaire. Chaque séance, d'une durée de 45 à 60 minutes, combine des exercices visant l'endurance, l'aérobie et le renforcement musculaire, tout en respectant un intervalle d'au moins un jour de repos entre les séances.

En fonction des besoins spécifiques, de l'état de santé ou des objectifs de la personne, d'autres types d'activités peuvent être intégrés, comme des exercices de coordination, d'équilibre, de flexibilité ou de respiration.

L'APA s'adresse en particulier aux personnes atteintes de maladies chroniques qui éprouvent des difficultés à pratiquer une activité physique en autonomie. Elle offre un accompagnement progressif et personnalisé, dans un environnement sécurisé et adapté aux besoins de chacun.

Les soins de support : un accompagnement global pour mieux vivre avec le cancer

Qui peut en bénéficier ?¹¹

L'activité physique adaptée (APA) est prescrite exclusivement par des médecins généralistes ou spécialistes aux personnes concernées par :

- ▮ une affection de longue durée (ALD),
- ▮ une maladie chronique (diabète, pathologies cardiaques, cancer, etc.),
- ▮ des facteurs de risque (comme l'hypertension ou l'obésité), ou une perte d'autonomie.

Quels sont les professionnels autorisés à dispenser une activité physique adaptée ?¹¹

Les professionnels de l'APA sont :

- ▮ les **masseurs-kinésithérapeutes**, ergothérapeutes et psychomotriciens ;
- ▮ les professionnels titulaires d'un **diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée** (APA), à savoir les professionnels issus de la filière universitaire STAPS « activité physique adaptée et santé » ;
- ▮ les **éducateurs sportifs, les fonctionnaires et militaires figurant à l'article R.212-2 du Code du sport** ou enregistrés au répertoire national des certifications professionnelles ;
- ▮ les personnes qualifiées **titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée**, garantissant les compétences permettant à l'intervenant d'assurer la pratique d'activité physique.



Troubles de la sexualité et préservation de la fertilité¹²

Le cancer colorectal et ses traitements peuvent avoir un impact sur votre vie intime et vos projets d'avoir des enfants.



Ces changements, bien que difficiles à vivre, sont fréquents et peuvent être surmontés grâce à un accompagnement adapté. Voici ce qu'il est important de savoir.

Les traitements comme la chimiothérapie, la radiothérapie ou la chirurgie peuvent entraîner des changements dans la sexualité. Vous pourriez ressentir une diminution du désir, une fatigue accrue ou des difficultés physiques, comme des douleurs pendant les rapports ou des troubles de l'érection.

Ces effets sont dus à l'impact des traitements sur votre corps, mais aussi à des facteurs émotionnels. L'anxiété, le stress ou une image de soi altérée peuvent rendre ces moments plus compliqués.

Il est essentiel de se rappeler que ces effets sont souvent temporaires et qu'il existe des moyens pour améliorer la situation.

Pour retrouver une vie intime épanouie, **prendre soin de soi est une première étape.**

- ▮ **Des activités physiques douces**, des massages ou des soins esthétiques peuvent aider à retrouver une meilleure image de soi et à se sentir plus à l'aise dans son corps.

Les soins de support : un accompagnement global pour mieux vivre avec le cancer

► **Maintenir une communication** honnête et ouverte avec votre partenaire est également crucial. Exprimer vos ressentis et vos besoins permet souvent de mieux comprendre les attentes de chacun et de redécouvrir votre intimité ensemble.

Si les difficultés persistent, il ne faut pas hésiter à en parler à un professionnel de santé. Un sexologue ou un psychologue peut vous proposer des solutions adaptées, tandis que votre médecin peut prescrire des traitements spécifiques comme des lubrifiants, des médicaments pour les troubles de l'érection ou d'autres dispositifs pour améliorer votre confort.

Que faire si je souhaite avoir des enfants ?



Si vous souhaitez avoir des enfants, il est important d'aborder la question de la fertilité avec votre médecin dès le début de votre prise en charge.

Certains traitements, comme la chimiothérapie ou la radiothérapie, peuvent affecter temporairement ou définitivement la fertilité.

Cependant, des solutions existent pour préserver vos chances d'avoir des enfants.

Avant de commencer les traitements, il est possible de congeler des spermatozoïdes pour les hommes ou des ovocytes et des embryons pour les femmes. Ces options sont généralement accessibles grâce à des structures spécialisées, comme les Centres d'Étude et de Conservation des Œufs et du Sperme humains.

Si la préservation de la fertilité n'a pas été possible, d'autres alternatives, comme le don de gamètes ou l'adoption, peuvent être envisagées avec l'aide de spécialistes.

Pendant les traitements, il est important de savoir qu'**une grossesse est fortement déconseillée**, car certains médicaments peuvent provoquer des malformations fœtales. **Une contraception adaptée doit donc être mise en place pour éviter tout risque.**

Votre médecin vous guidera sur les précautions à prendre et sur la durée nécessaire de cette contraception après la fin des traitements.

**Face à ces défis,
il est essentiel de ne pas rester seul.**

Votre équipe médicale est là pour vous écouter et vous guider. Que ce soit pour discuter des impacts des traitements ou pour trouver des solutions adaptées à vos besoins, **n'hésitez pas à exprimer vos préoccupations.**

Des thérapies de soutien, des groupes de parole ou des consultations individuelles peuvent également vous aider à mieux gérer les aspects émotionnels de cette période.

Chaque étape de ce parcours peut être mieux vécue grâce à une prise en charge globale et personnalisée.

► Aide le patient à gérer son anxiété.



L'importance de désigner une personne de confiance

Désigner une personne de confiance est une démarche essentielle pour garantir le respect de vos souhaits et de vos intérêts en cas d'incapacité à exprimer sa volonté.

Cette personne, choisie par tout adulte majeur, peut jouer un rôle clé dans la transmission des informations médicales et dans l'accompagnement des décisions.

Les rôles de la personne de confiance : ¹³

- ▶ **Accompagnement dans les démarches :** Elle peut assister aux consultations médicales et aider le patient à comprendre et prendre des décisions concernant ses soins.
- ▶ **Relais en cas d'incapacité :** Si le patient est dans l'incapacité d'exprimer ses choix, cette personne est consultée pour transmettre ses volontés et préférences, notamment dans des situations graves.
- ▶ **Interlocuteur privilégié :** Son avis prévaut sur celui des proches dans les décisions non médicales, sauf si des directives anticipées écrites existent.

Conditions de désignation ¹³

- ▶ La personne de confiance doit être majeure et en pleine capacité juridique.
- ▶ Le choix peut se porter sur un proche, un membre de la famille, un ami ou même un médecin référent.
- ▶ La désignation, bien que facultative, doit être réalisée par écrit, datée et signée, et peut être modifiée à tout moment.

Dans des contextes de diagnostic ou pronostic graves, la personne de confiance joue un rôle crucial.

Elle est consultée pour garantir que les soins, traitements ou décisions respectent les souhaits exprimés par le patient.

Cela permet de simplifier les prises de décision pour les soignants et d'assurer la continuité des soins en cohérence avec les attentes du patient.

Pour plus d'informations sur la personne de confiance, vous pouvez consulter le lien suivant :

https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2016-03/da_personne_confiance_v9.pdf

ou scanner le QR code ci-dessous.





Les risques d'interactions médicamenteuses

ALIMENTS	RISQUES	RECOMMANDATIONS
 Pamplemousse ¹⁴	Si consommé régulièrement : risque d'augmenter la toxicité des médicaments associés.	Pas de risque avec le citron ou l'orange classique, par exemple.
 Soja et dérivés à base de soja (tofu, tempeh, etc.)	Risque d'interférence avec les médicaments de type hormonothérapies (cancer du sein et gynécologiques dépendant des hormones).	Limiter la consommation en cas de cancer « hormono-dépendant ». Vous pouvez consommer de la sauce soja occasionnellement.
 Régliasse ¹⁵	Risque de réduction de l'efficacité des médicaments et risque d'hypertension.	Limiter la consommation.
 Menthe poivrée ¹⁶	Risque d'augmenter la toxicité des médicaments associés (si consommée sous forme d'huile).	Limiter l'usage. La menthe « classique » dans l'alimentation ou en tisane ne présente pas ce risque.
 Curcuma ^{16, 17} , ail ^{14, 16, 18} , gingembre ^{16, 19}	Interactions avec les médicaments, y compris les anticancéreux.	A consommer de temps en temps en petites quantités, afin de limiter les risques.
 Épices	Consommées dans l'alimentation classique non quotidiennement : pas de risque.	Varier les aromates et les épices limite les risques et permet de bénéficier de différentes propriétés (mélange d'herbes de Provence, piment d'Espelette, curry, etc.).

14. Fasinu PS, Rapp GK. Herbal Interaction With Chemotherapeutic Drugs-A Focus on Clinically Significant Findings. Front Oncol. 2019 ; 15. Manthalkar L, Ajazuddin, Bhatta charya S. Evidence-based capacity of natural cytochrome enzyme in inhibitors to increase the effectiveness of antineoplastic drugs. Discov Oncol. 2022 ; 16. Gougis P, Hilmi M, Geraud A, Mir O, Funck-Brentano C. Potential cytochrome P450-mediated pharmacokinetic interactions between herbs, food, and dietary supplements and cancer treatments. Crit Rev Oncol Hematol. 2021 ; 17. AFSOS, Questions phytothérapie, consulté en août 2024 ; 18. Hajda J, Rentsch KM, Gubler C, Steinert H, Stieger B, Fattinger K. Garlic extract induces intestinal P-glycoprotein, but exhibits no effect on intestinal and hepatic CYP3A4 in humans. Eur J Pharm Sci. 2010 ; 19. Pochet S, Lechon AS, Lescrainier C, De Vriese C, Mathieu V, Hamda ni J, Souard F. Herb-anticancer drug interactions in real life based on Vigibase, the WHO global database. Sci Rep. 2022

ALIMENTS

RISQUES

RECOMMANDATIONS



Plantes ou aliments « détoxifiants hépatiques » (artichaut, radis noir, desmodium, etc.)³

Attention, consommés en cure, ils pourraient fragiliser le foie au lieu de le soulager.

A consommer en alimentation classique uniquement (en quantités raisonnables et pas quotidiennement).



Thé vert³

Interactions avec les médicaments, y compris les anticancéreux.

A consommer de temps en temps en petites quantités afin de limiter les risques.



Tisanes

Attention à la quantité et la fréquence de prise de certaines plantes.

Faites-vous plaisir en variant les plantes et en limitant la quantité (soit une à deux tasses par jour maximum).

L'impact des aliments et des plantes sur la toxicité et l'efficacité des traitements dépend de la quantité et de la fréquence de consommation.

Vous souhaitez prendre des compléments alimentaires pour aider votre corps ou votre mental ? Parlez-en à votre oncologue et à votre pharmacien pour éviter les éventuels risques d'interactions.

Et les probiotiques ?

Pris pour reconstituer la flore digestive et réduire les troubles du transit, les probiotiques sont des produits intéressants.

Toutefois, les probiotiques peuvent être contre-indiqués (pour les patients immunodéprimés et porteurs de chambre implantable), il est donc important de vérifier auprès de votre équipe soignante avant d'en consommer.



L'importance d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain

L'importance de maintenir une alimentation saine et équilibrée

La dénutrition est une **complication fréquente des cancers et de leurs traitements**. Elle survient en raison d'un déséquilibre énergétique, qui peut être causé par :

- Une **augmentation des besoins énergétiques** et une perturbation du métabolisme des nutriments, souvent dues à des médiateurs produits par la tumeur ;
- Une **diminution des apports alimentaires** en raison d'une perte d'appétit.

Il est essentiel de **surveiller votre poids tout au long de la maladie** et d'**ajuster votre alimentation pour prévenir la dénutrition**. Il est normal de traverser des périodes où l'appétit varie, et il est important de profiter des moments où vous vous sentez bien pour **bien manger et vous faire plaisir**.

Une alimentation **variée, riche en protéines et en calories**, est utile pour prévenir ou traiter la dénutrition. Pour y parvenir, adoptez des habitudes quotidiennes comme **prendre des petits déjeuners plus consistants, fractionner les repas, et avoir à disposition des encas à haute densité énergétique**.

Le régime alimentaire doit être **adapté à chaque situation individuelle**, et votre équipe médicale surveillera votre état nutritionnel en suivant votre poids et en évaluant vos apports alimentaires.

De manière générale, **il est conseillé de suivre les recommandations** qui s'appliquent à la population générale en vue d'une alimentation saine et équilibrée :

Augmenter :

- Les fruits et les légumes
- Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches

Aller vers :

- Les féculents complets
- Le poisson
- Les produits laitiers
- L'huile de colza, de noix et d'olive

Réduire :

- La consommation d'alcool
- La consommation de boissons sucrées, d'aliments gras, salés, sucrés et ultra-transformés
- La consommation de sel
- La consommation de viande rouge et charcuterie



L'importance d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain

Quelques conseils pour une bonne hygiène de vie :

- ▮ **Protégez-vous du soleil** : Évitez l'exposition solaire, surtout entre 12h et 16h. Lorsque vous sortez, pensez à emporter des lunettes de soleil, un chapeau, des vêtements à manches longues et à appliquer une crème solaire.
- ▮ **Adoptez une alimentation équilibrée** : Il est toujours bénéfique de suivre une alimentation saine. Si besoin, consultez un diététicien ou un nutritionniste pour obtenir un régime alimentaire adapté à vos besoins et des conseils personnalisés.
- ▮ **Cesser de fumer** : Arrêter le tabac est toujours une bonne décision. Si vous rencontrez des difficultés, des professionnels peuvent vous accompagner, par exemple via la ligne Tabac Info Service, où vous pouvez bénéficier de l'aide d'un tabacologue et d'un suivi personnalisé.
- ▮ **Modérez votre consommation d'alcool.**

Si vous souhaitez des conseils nutritionnels ou en savoir plus sur l'alimentation pendant votre parcours de soins, nous avons conçu un guide avec des professionnels de santé pour vous apporter soutien et inspiration pendant vos repas. Vous y trouverez des conseils concrets et des recettes adaptées.

Téléchargez-le en flashant le QR code ci-dessous afin de présenter brièvement le guide





Quelques réponses à des questions pratiques ?



Quel est le rôle du médecin traitant ? ²⁰

Le médecin traitant évalue les facteurs de risque individuels, tels que les antécédents familiaux ou personnels, et oriente vers les examens appropriés, comme le test immunologique de recherche de sang occulte dans les selles ou la coloscopie. En cas de suspicion ou de confirmation de cancer, il assure la coordination avec les spécialistes pour une prise en charge adaptée.

Idéalement, le médecin traitant participe à l'annonce du diagnostic, apportant un soutien psychologique au patient et à sa famille. Si cela n'est pas possible, il est informé rapidement des informations communiquées afin de maintenir une continuité des soins. **Il guide le patient vers les équipes spécialisées, facilitant ainsi l'accès aux traitements nécessaires.**

Durant le traitement, le médecin traitant **surveille les effets secondaires liés aux thérapies**, telles que la chimiothérapie ou la radiothérapie. Il prescrit et interprète les examens complémentaires, et rappelle au patient l'importance de leur réalisation. Après un traitement curatif, le suivi est personnalisé selon l'état clinique du patient et le stade de la maladie. Ce suivi comprend des consultations régulières, des examens cliniques et des investigations complémentaires, comme des coloscopies, des scanners thoraco-abdominopelviques et des dosages de l'antigène carcino-embryonnaire pour les stades plus avancés de la maladie.

À long terme, le médecin traitant contribue à détecter d'éventuels effets secondaires tardifs, des séquelles ou des récurrences, ainsi que l'apparition d'un second cancer.



Quel est le rôle de mon pharmacien d'officine ? ²¹

Le pharmacien d'officine joue un rôle essentiel à divers stades de la prise en charge du cancer colorectal, contribuant à la sensibilisation, à l'orientation et au soutien des patients.

En matière de sensibilisation au dépistage, le pharmacien, en tant que professionnel de santé de proximité, **informe les patients sur l'importance du dépistage du CCR**, un enjeu majeur de santé publique.

Il encourage les individus, notamment ceux âgés de 50 à 74 ans, à participer aux programmes de dépistage et leur fournit des informations sur les modalités disponibles.

Lors de la délivrance de médicaments pour des symptômes courants tels que la constipation ou la diarrhée, le pharmacien reste vigilant.

Si ces symptômes persistent ou s'aggravent, il conseille au patient de consulter un médecin pour un bilan approfondi, afin de détecter d'éventuelles pathologies sous-jacentes.

Lorsqu'un patient doit réaliser une coloscopie, le pharmacien **fournit des instructions détaillées** sur la préparation nécessaire, notamment concernant les solutions de purge. Il répond également aux questions du patient, **le rassure et lui offre des conseils** adaptés pour faciliter le déroulement de l'examen.



Quelques réponses à des questions pratiques ?

Avant une intervention chirurgicale liée au CCR, le pharmacien :

- ▶ Répond aux interrogations du patient.
- ▶ Aide le patient à gérer son anxiété.
- ▶ Fournit au patient des informations sur le déroulement de l'opération.

Après la chirurgie, notamment en cas de stomie, il conseille sur l'utilisation et l'entretien des dispositifs médicaux, l'alimentation appropriée et les soins quotidiens, contribuant ainsi à améliorer la qualité de vie du patient.

Avec l'augmentation des chimiothérapies orales disponibles en officine, **le pharmacien joue un rôle clé dans la gestion de ces traitements.**

Lors de la délivrance, il discute avec le patient pour identifier d'éventuels effets indésirables, fournit des conseils pour les atténuer et s'assure de la bonne observance thérapeutique.

En somme, le pharmacien d'officine est un acteur indispensable dans le parcours de soins des patients atteints de cancer colorectal.

Il offre un soutien continu et personnalisé à chaque étape de la maladie.



La gestion de ma maladie en vacances, comment faire ?

Il n'y a aucune gêne ou culpabilité à avoir la volonté de prendre des vacances.

De plus, votre médecin traitant pourra vous aider à choisir la meilleure date pour partir (en fonction, notamment, de vos différentes cures) et vous conseiller sur l'organisation à privilégier en fonction de votre fatigue et de votre aptitude à supporter le trajet.

Au besoin, certaines séances de vos traitements peuvent être déplacées ou être directement suivies sur votre lieu de vacances.

N'hésitez pas à suggérer cette alternative si l'équipe médicale ne pense pas à vous la proposer. Généralement, c'est à vous de trouver l'hôpital dans lequel vous souhaiteriez suivre vos chimios ou séances de radiothérapie, pour que cela soit compatible avec votre lieu de vacances.

Puis, votre équipe habituelle se chargera de faire le lien avec l'hôpital « provisoire » et de transférer toutes les informations sur votre traitement.

Renseignez-vous « au cas où » sur les structures médicales proches de votre lieu de vacances et faites transmettre votre dossier médical sur place par votre spécialiste référent.



Adresses et liens utiles



mon
réseau
cancer
COLORECTAL

Mon réseau cancer colorectal : le réseau social pour les personnes touchées par un cancer colorectal et leurs proches.

Pour échanger, se comprendre, se soutenir et pour retrouver informations et adresses utiles.

<https://monreseaucancer.org/colorectal>



mon
réseau
cancer
PROCHES

Mon réseau cancer proches : accompagner un être cher dans son parcours de soins est une épreuve immense.

Être entouré de personnes qui vivent les mêmes situations est essentiel pour mieux traverser cette épreuve.

<https://www.monreseaucancer.org/proches>



La ligue nationale contre le cancer : la ligue est une association engagée dans l'information, l'accompagnement, l'aide et le soutien aux patients touchés par le cancer.

Écoute et soutien psychologique, Accompagnement à l'assurance emprunteur, permanence juridique)

www.ligue-cancer.net



L'institut National du Cancer : l'INCa est l'agence d'expertise sanitaire et scientifique en cancérologie de l'Etat chargée de coordonner les actions de lutte contre le cancer.

Il met à disposition des patients une information complète et détaillée sur les différentes formes de cancer.

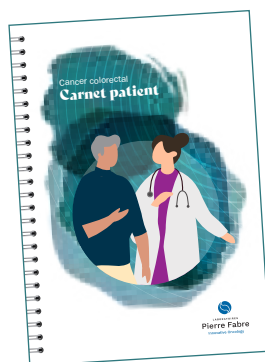
www.e-cancer.fr



ACTIVITÉ PHYSIQUE - ALIMENTATION - DOULEUR - FATIGUE - SEXUALITÉ
PEAU ET CHEVEUX - SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE - TROUBLES DIGESTIFS
VIE PROFESSIONNELLE



Retrouvez tous nos guides
d'accompagnement
en scannant ce QR Code



Retrouvez votre carnet
patient en format numérique
en scannant ce QR Code

Cancer colorectal

Guide patient



LABORATOIRES

Pierre Fabre

Innovative Oncology