Laetitia LORNIAC

MIEUX VIVRE LE CANCER : LA BIBLE

GUIDE COMPLET POUR LES MALADES ET LEURS PROCHES

- Les ressources pour affronter cette épreuve
- Toutes les solutions aux effets secondaires
- Plus de 500 pages d'informations indispensables pour faire face
- Pas de bla-bla que du concret !

Ganaca

MIEUX VIVRE LE CANCER :

LA BIBLE

Crédits photo couverture : © NJ – Fotolia.com

ISBN : 978-2-9563275-1-6

EAN : 9782956327516

Numéro éditeur : 978-2-9563275

Ganaca

5 avenue Ingres

75016 PARIS

Laetitia LORNIAC

MIEUX VIVRE LE CANCER :

LA BIBLE

Avertissement

En lisant ce livre, vous acceptez sans restriction ses conditions d'utilisation ainsi que cette mise en garde concernant l'usage que vous ferez de ce produit et des informations qui y sont contenues.

L'autrice de ces lignes n'est pas médecin et n'a suivi aucune formation médicale. Les informations de cet ouvrage ne peuvent se substituer à une consultation médicale.

Ce livre ne doit pas être substitué, ou utilisé comme une alternative à un traitement qui aurait été prescrit ou recommandé par un médecin. Les informations qu'il contient ne sont pas des conseils médicaux.

Tous les efforts possibles ont été réalisés pour que chaque suggestion soit accompagnée de mises en garde concernant d'éventuelles contre-indications. Si vous souhaitez les appliquer, il faut toujours vous référer à un avis médical et faire preuve de discernement.

L'autrice, l'éditeur et aucun intervenant de la conception du présent livre à sa livraison à l'acheteur, n'assument aucune responsabilité envers les lecteurs de l'ouvrage.

Par ailleurs, ce livre est protégé par le Code de la propriété intellectuelle. Conformément à ces dispositions, sont autorisées, sous réserve de la mention de la source, les reproductions strictement réservées à l'usage privé et non destinées à une utilisation commerciale.

Toute utilisation collective est soumise à l'accord express de l'autrice.

Un copyright a été déposé auprès de la société Copyright France.

Sommaire

LES MOYENS D'AFFRONTER LE CHOC DU CANCER 19

COMPRENDRE LE CANCER ET SES TRAITEMENTS 21

Fiche 1. Qu'est-ce que le cancer ? 23
Fiche 2. Le cancer et sa définition : un stade et un grade 26
Fiche 3. Qu'est-ce qu'une métastase ? 28
Fiche 4. Cancer et traitements : qu'est-ce que le protocole de soins ? 30
Fiche 5. La chimiothérapie, qu'est-ce c'est ? 32
Fiche 6. Quelles sont les différentes chimiothérapies ? 34
Fiche 7. La chimiothérapie intrathécale, qu'est-ce que c'est ? 36
Fiche 8. Chimiothérapie intrapéritonéale, que faut-il savoir ? 39
Fiche 9. Qu'est-ce que la chimiothérapie hyperthermique intrapéritonéale (CHIP) ? 41
Fiche 10. Les clés de la chimiothérapie à domicile 43
Fiche 11. La greffe de moelle osseuse 46
Fiche 12. Radiothérapie : que faut-il savoir ? 48
Fiche 13. Qu'est-ce que la radiofréquence ? 50
Fiche 14. Qu'est-ce que la biologie moléculaire ? 52
Fiche 15. Qu'est-ce que les thérapies ciblées ? 54
Fiche 16. Tout savoir de l'hormonothérapie contre le cancer 56
Fiche 17. L'immunothérapie 58
Fiche 18. Le prix des traitements contre le cancer, un enjeu majeur pour l'accès aux soins 60

FAIRE FACE AU DIAGNOSTIC DU CANCER 63

Fiche 19. Cancer : que faire à l'annonce du diagnostic ? 65
Fiche 20. Où se faire soigner ? Les différents établissements de soins en France 68
Fiche 21. Votre animal de compagnie durant les traitements 70
Fiche 22. Après l'annonce du cancer : les erreurs à éviter 71
Fiche 23. Pourquoi demander l'histologie de la tumeur ? 73
Fiche 24. Les mécanismes de protection de la personne malade face au cancer 75
Fiche 25. Espérer le meilleur et se préparer au pire 77
Fiche 26. Promesses et guérisons miraculeuses : attention danger 80

COMMENT DEVENIR UN ACTEUR DE SON TRAITEMENT POUR MIEUX LE VIVRE ? 83

Fiche 27. Comment préparer son premier entretien avec l'oncologue ? 85
Fiche 28. Quelles questions poser à l'oncologue lors du premier entretien ? 87
Fiche 29. Avoir des soins plus sûrs, c'est aussi l'affaire du patient 90
Fiche 30. Respect du secret médical : soyez vigilant ! 93
Fiche 31. Les astuces pour devenir un acteur de son traitement contre le cancer 95
Fiche 32. Suivre son traitement grâce à des tableaux personnels 97
Fiche 33. Le patient suivant un traitement contre le cancer et son emploi de temps de ministre 99

GARDER LE MORAL FACE AU DIAGNOSTIC 101

Fiche 34. Après le diagnostic du cancer, garder le moral malgré les traitements 103
Fiche 35. Comment prendre soin de soi ? 13 conseils à suivre durant les traitements 105
Fiche 36. Comment lutter contre les angoisses et l'anxiété ? 107
Fiche 37. La technique du 365 109
Fiche 38. Ces loisirs qui font du bien 110
Fiche 39. Un livre à lire : Comment augmenter votre bonheur ? de Jordi QUOIDBACH 115

OPTIMISER LES CONTRAINTES ADMINISTRATIVES 117

Fiche 40. Sécurité Sociale et cancer : que faut-il savoir ? 119
Fiche 41. Cancer et prêts bancaires 121

Fiche 42. Les médicaments livrés à domicile 123
Fiche 43. Les aides possibles face au cancer 124
Fiche 44. Les frais de transport 126
Fiche 45. Connaissez-vous le transport à la demande ? 127

VIVRE LE TRAITEMENT DU CANCER 131

Fiche 46. Au cours du traitement, comment s'organiser pour avoir des réponses à ses questions ? 133
Fiche 47. Préserver sa fertilité face au cancer 134
Fiche 48. Savoir expliquer les soins aux enfants 135
Fiche 49. Préparez au mieux la sortie de l'hôpital 136
Fiche 50. Cancer et traitements : les ressources à l'intérieur de votre établissement de soins 137
Fiche 51. Les astuces pour mieux vivre les séances de chimiothérapie en hôpital de jour 139
Fiche 52. Comment bien se préparer aux hospitalisations ? 141

COMPRENDRE LES EXAMENS ET BIEN S'Y PREPARER 145

Fiche 53. Passer les examens médicaux sereinement 147
Fiche 54. Les analyses sanguines 148
Fiche 55. Les marqueurs tumoraux 150
Fiche 56. L'échographie 154
Fiche 57. La fibroscopie (endoscopie) 155
Fiche 58. Le scanner (tomodensitométrie) 156
Fiche 59. L'imagerie par résonance magnétique (IRM) 157
Fiche 60. La scintigraphie 159

LES OPERATIONS : BIEN LES VIVRE AVANT, PENDANT ET APRES 161

Fiche 61. Comment se passe la pose de la chambre implantable (PAC) ? 163
Fiche 62. Les opérations chirurgicales : comment se préparer avant ? 167
Fiche 63. La toilette avant l'opération 169
Fiche 64. Focus sur la cœlioscopie (laparoscopie) 170
Fiche 65. Après l'opération : quelles sont les précautions à prendre ? 171
Fiche 66. Les infections nosocomiales 173
Fiche 67. Après l'opération, surveillez votre cicatrice 176
Fiche 68. Après l'opération chirurgicale, pensez aux soins de suite 177
Fiche 69. Cancer du sein, après une opération, comment bien choisir sa prothèse externe ? 179
Fiche 70. Quelle lingerie adopter après un cancer du sein ? 182
Fiche 71. Comment trouver un kinésithérapeute après une opération pour un cancer du sein ? 183
Fiche 72. Réapprendre à déglutir 185
Fiche 73. Faire face à un cancer inopérable 188

SURVEILLER SON HYGIENE DE VIE LORS D'UN TRAITEMENT CONTRE LE CANCER 191

Fiche 74. Quels sports pratiquer pendant les traitements contre le cancer ? 193
Fiche 75. Les dragon ladies luttent contre le cancer du sein 196
Fiche 76. Comment se relaxer durant les traitements du cancer ? 198

TOUTES LES SOLUTIONS AUX EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER 203

BIEN SUIVRE LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS 205

Fiche 77. Comment anticiper les effets secondaires de la chimiothérapie ? 207
Fiche 78. Effets secondaires : les questions à poser pour y voir plus clair 209
Fiche 79. Savoir suivre les effets secondaires de la chimiothérapie 211

LES EFFETS SECONDAIRES QUI IMPACTENT TOUT L'ORGANISME 215

Fiche 80. Reconnaître les signes d'une infection en chimiothérapie 217
Fiche 81. Connaître les symptômes de l'aplasie médullaire et de l'anémie aplasique 218
Fiche 82. Conseils en cas d'aplasie 220

Fiche 83. Saignements et bleus : attention à vos plaquettes 224
Fiche 84. Chimiothérapie et extravasation : ce qu'il faut savoir 226
Fiche 85. Savoir reconnaître une allergie à la chimiothérapie ? 228
Fiche 86. Les moyens d'éviter les infections 229
Fiche 87. Ce qu'il faut savoir si les urines sont modifiées pendant la chimiothérapie 231
Fiche 88. Engourdissements et chimiothérapie : les points de vigilance à connaître 232
Fiche 89. Bouffées de chaleur et chimiothérapie : des désagréments souvent passagers 233

LA FATIGUE 235

Fiche 90. Savoir réorganiser son quotidien pour mieux vivre les traitements 237
Fiche 91. Savoir s'organiser pour récupérer 239
Fiche 92. La fatigue ou asthénie : Un effet indésirable massif 241
Fiche 93. Le réveil à la façon du Qi Gong 242
Fiche 94. Lutte contre la fatigue : les clés d'une sieste efficace 243
Fiche 95. Tout pour comprendre l'utilisation du neulasta ® 245
Fiche 96. Le cancer et l'anémie 247
Fiche 97. Exigez les prises de sang à domicile lors du suivi de votre chimiothérapie 249

APPRIVOISER LA DOULEUR 251

Fiche 98. Traitements contre le cancer et douleurs : les solutions pour s'en sortir 253
Fiche 99. Savoir qualifier sa douleur pour une meilleure prise en charge 255
Fiche 100. Douleur de dos et cancer 256
Fiche 101. Le cannabis thérapeutique, un tabou persistant 258

L'ALIMENTATION FACE AUX TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER 261

Fiche 102. La chimiothérapie ou un rapport modifié à l'alimentation 263
Fiche 103. Le petit déjeuner idéal à découvrir 266
Fiche 104. Être en chimiothérapie et prendre du poids 268
Fiche 105. Est-il possible de boire de l'alcool pendant les traitements contre le cancer ? 269
Fiche 106. Comment lutter contre la perte d'appétit et les nausées ? Toutes les solutions 271
Fiche 107. Comment faire une tisane anti- nausées 273
Fiche 108. Les glaçons, un remède simple pour lutter contre les nausées 275
Fiche 109. Faire face aux vomissements en chimiothérapie 276
Fiche 110. Chimiothérapie et diarrhée : les conseils 277
Fiche 111. Traitement contre le cancer : 11 règles d'or contre la constipation 279
Fiche 112. Contre la constipation, essayez les tisanes 281
Fiche 113. Le jeûne pour mieux supporter la chimiothérapie ? 283
Fiche 114. Ces aliments anticancer 286
Fiche 115. Le citron, aliment anticancer miracle ou arnaque absolue ? 288

LES CHANGEMENTS SOCIO-ESTHETIQUES 291

Fiche 116. Cancer et alopécie : comment anticiper la chute des cheveux ? 293
Fiche 117. Anticiper l'alopécie : Où aller se faire couper les cheveux ? 294
Fiche 118. Cancer et alopécie : les solutions à la chute des cheveux 295
Fiche 119. Comment fabriquer un bandeau à mèches ? Le schéma 298
Fiche 120. Vivre l'alopécie la nuit 299
Fiche 121. Comment recréer des cils et sourcils ? 300
Fiche 122. Après l'alopécie : Quels réflexes à avoir lors de la repousse des cheveux ? 301
Fiche 123. Surveillez vos ongles en chimiothérapie 302
Fiche 124. Traitements contre le cancer : limiter les effets indésirables sur la peau 303
Fiche 125. Que faire lors d'une sécheresse intense de la peau ? 305
Fiche 126. Que faire en cas de lymphœdème ? 307
Fiche 127. Savoir bien choisir son manchon en cas de lymphœdème 310
Fiche 128. Comment savoir si les mesures du manchon compressif sont bien prises ? 315

LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER SUR LES YEUX, LE NEZ, LA BOUCHE, LES OREILLES 317

Fiche 129. Que faire en cas de sécheresse oculaire ? 319
Fiche 130. Comment améliorer la sécheresse des narines ? 321
Fiche 131. Que faire en cas de bouche sèche ? 322
Fiche 132. Quelle hygiène dentaire en chimiothérapie ? 10 conseils 324
Fiche 133. Cancer et chimiothérapie : La prévention des aphtes et mucites 325
Fiche 134. Que faire quand l'aphte est là ? Les solutions 327
Fiche 135. Que manger en cas d'aphtes ou mucites ? 329
Fiche 136. Comment lutter contre la mauvaise haleine en chimiothérapie 331
Fiche 137. Acouphènes : bien les suivre pour mieux les vivre 332

LES EFFETS SECONDAIRES SPECIFIQUES DE LA RADIOTHERAPIE 335

Fiche 138. Quels sont les effets secondaires de la radiothérapie ? Comment les combattre ? 337
Fiche 139. Les effets secondaires de la radiothérapie et la modification du rapport à la nourriture 339
Fiche 140. Radiothérapie et réactions cutanées : comment les éviter ? 341

LA PREVENTION DE LA THROMBOSE VEINEUSE (PHLEBITE) 343

Fiche 141. Prévenir la thrombose veineuse (phlébite) 345
Fiche 142. Les 9 étapes pour bien acheter vos bas de contention 347
Fiche 143. Les solutions aux problèmes posés par les bas de contention 386
Fiche 144. Mes tests de bas de contention 400

LES MEDECINES DOUCES ET COMPLEMENTAIRES 407

Fiche 145. Les médecines douces contre les effets secondaires des traitements contre le cancer 409
Fiche 146. La médecine chinoise 412
Fiche 147. L'acuponcture 413
Fiche 148. Le yoga 415
Fiche 149. L'auriculothérapie 417
Fiche 150. L'homéopathie 421
Fiche 151. La phytothérapie et les fleurs de Bach 423
Fiche 152. L'ostéopathie 425
Fiche 153. Les huiles essentielles et l'aromathérapie 426
Fiche 154. L'hypnose médicale, une aide durant les traitements contre le cancer ? 429
Fiche 155. La méditation en pleine conscience 431
Fiche 156. Un livre à lire : Pas besoin d'être Tibétain pour méditer du Docteure BAROIS 433
Fiche 157. La musicothérapie 435
Fiche 158. Les guérisseurs 437

LE CANCER ET L'ENTOURAGE : SAVOIR FEDERER SES FORCES ET CELLES DE SES PROCHES 439

LES RELATIONS AVEC LE CORPS MEDICAL QUAND ON SUIT UN TRAITEMENT CONTRE LE CANCER 441

Fiche 159. Comment savoir si votre médecin traitant est suffisamment compétent ? 443
Fiche 160. Le nomadisme médical, une pratique à éviter 444
Fiche 161. Votre équipe médicale est votre premier allié durant les traitements contre le cancer 445
Fiche 162. De qui est constituée l'équipe soignante ? 448
Fiche 163. Préparer ses entretiens avec les médecins avec un dossier personnel 450
Fiche 164. Malade et médecin : une relation étroite, complexe et parfois compliquée 452
Fiche 165. Comment demander la copie de votre dossier médical ? 454
Fiche 166. De quoi est constitué le dossier médical ? 456
Fiche 167. Les erreurs et accidents médicaux 458

LE CANCER, LE PATIENT ET L'ENTOURAGE 461

Fiche 168. Quand le cancer vient perturber les relations avec l'entourage 463

Fiche 169. Un livre à lire : Comment parler du cancer d'un jeune parent à son enfant de Léa GANZEL 465
Fiche 170. Comment éviter les intrusions excessives et la surdépendance ? 467
Fiche 171. Comment aider un proche atteint d'un cancer ? 10 conseils à l'entourage 468
Fiche 172. Couple et cancer, une harmonie à retrouver 470
Fiche 173. Cancer et sexualité, un double tabou à dépasser 473
Fiche 174. Éviter le burn-out des aidants 475
Fiche 175. Faire face aux sentiments des proches et des aidants 477
Fiche 176. Être aidant et apprivoiser ses peurs 479

LES SOUTIENS POUR LES PATIENTS ATTEINTS D'UN CANCER ET L'ENTOURAGE 481

Fiche 177. Cancer et traitement : le soutien aux proches, les aides pour l'entourage 483
Fiche 178. Cancer Info : un service à connaître 484
Fiche 179. Les centres Ressource portent un autre regard sur le cancer 486
Fiche 180. Besoin de parler de votre expérience ? Voici les solutions 488
Fiche 181. Pourquoi participer à des groupes de parole peut aider ? 490
Fiche 182. Psychothérapie et cancer : Pourquoi faire une psychothérapie ? Avec qui ? 492
Fiche 183. Quelles sont les différentes psychothérapies ? 494
Fiche 184. Avoir recours à une socio-esthéticienne 496

BIEN VIVRE L'APRES-TRAITEMENT DU CANCER 499

Fiche 185. À la fin des traitements, que faut-il savoir ? 501
Fiche 186. Comment se passe le retrait de la chambre implantable ? 502
Fiche 187. La médecine physique et de réadaptation 504
Fiche 188. Dépasser le syndrome de Lazare 505
Fiche 189. Un livre à lire : La méthode anti cancer des Dr Richard BELIVEAU et Denis GINGRAS 507
Fiche 190. Envisager la reprise du travail avec un temps partiel thérapeutique ? 509
Fiche 191. Les effets bénéfiques du thermalisme dans les suites des traitements contre le cancer 511
Fiche 192. Donner un peu de soi en devenant bénévole 513
Fiche 193. Comment éviter la pollution intérieure ? 516
Fiche 194. Se nourrir bio, est-ce mieux ? 518
Fiche 195. À la fin des traitements, poursuivre son chemin autrement 519

RESTONS EN CONTACT 520

LE LEXIQUE 521

CREDITS PHOTOS 523

Avant-propos

Face au diagnostic du cancer, l'individu va plonger dans un univers totalement inconnu. Devenu à la fois patient et malade, il devra faire face à un quotidien qui sera entièrement bouleversé. Pris en charge médicalement, il se retrouvera généralement assez seul pour tous les aspects extramédicaux. Souvent dénigrés, ces éléments périphériques aux traitements n'en sont pas moins fondamentaux pour pouvoir faire face à l'épreuve du cancer et des soins.

Pourquoi ce livre ?

Tout simplement pour faciliter la vie des personnes suivant un traitement contre le cancer. Certaines informations paraissent « évidentes » si elles sont connues. Mais, elles ne se devinent pas et si les personnes les recherchent, elles devront dépenser du temps et de l'énergie pour trouver des conseils qui ne sont pas toujours fiables. Or, en suivant un traitement contre le cancer, le temps et l'énergie sont des ressources limitées. Les malades se retrouvent bien souvent dans des impasses.

Mon livre est là pour éviter ces situations et aider à dépasser les difficultés rencontrées par les malades d'un cancer. Il se veut être une ressource pour toutes les personnes suivant un traitement contre le cancer.

Qui a écrit ce livre ?

Je suis une ancienne patiente. J'ai été traitée pour un cancer en 2008. Le traitement a été le suivant : cures de chimiothérapie et opérations. Au regard de cette malheureuse expérience, dont je me serais bien passée, il m'est apparu qu'il y avait quelque chose à faire.

Il y avait quelque chose à faire pour moi d'abord, en mettant en place de nombreux outils pour me faciliter la vie.

Ces développements m'ont permis de tenir et de ne pas me laisser submerger par les émotions ou les sensations négatives. Ces solutions ont été décisives pour m'approprier le traitement, pour pouvoir échanger avec mes équipes soignantes, obtenir des réponses et pour limiter - autant que possible - les effets indésirables de la chimiothérapie.

Ensuite, il y avait quelque chose à faire pour d'autres personnes suivant un traitement contre le cancer. Les solutions que j'ai mises en places, les informations que j'ai collectées pourront aider d'autres patients. Il existe beaucoup d'actions pour les malades du cancer, mais il manque une centralisation de ces ressources, une structuration et un tri des informations. Concernant tous les conseils pratiques qui améliorent la vie au quotidien, les patients les apprennent souvent « par hasard ». Or, tous ces conseils améliorent considérablement la manière de vivre les traitements.

En quoi ce livre peut aider des personnes suivant un traitement contre le cancer ?

Dans la vie, il y a des choses qui ne sont comprises que si elles sont vécues. C'est le cas pour les traitements contre le cancer. La fatigue extrême ressentie, la violence de certains soins, les difficultés de l'organisation du quotidien, les décalages avec l'entourage font partie du « lot commun » des malades suivant un traitement lourd. Chaque parcours reste bien évidemment individuel. Malgré tout, il y a des points assez classiques que tous les patients vivent. Les fiches de ce livre sont autant de pistes de soutien pour accompagner le patient suivant un traitement contre le cancer.

Quelles sont les différences entre le site chimio-pratique.com et ce livre ?

Entre le site et le livre, l'esprit est le même, mais le contenu est différent.

Les informations présentes sur le site sont généralistes. Concernant le livre, toutes les fiches contiennent des informations pratiques. Ce livre est complémentaire aux articles du site.

Chaque fiche peut être lue individuellement, en fonction des besoins et interrogations. Les fiches peuvent aussi se lire de manière continue pour avoir un panorama général des éléments extramédicaux des traitements contre le cancer. Le sommaire et le découpage en parties thématiques puis en fiches, rend l'information plus accessible et la recherche de solutions plus efficace.

Quelles précautions prendre en lisant ce guide ?

La principale précaution à prendre pour le lecteur est de garder en mémoire que toutes les indications données ne remplacent jamais un avis médical. Les traitements contre le cancer sont lourds, massifs, un conseil donné pour un problème particulier peut totalement correspondre à un patient et être contre-indiqué pour un autre. **Il faut toujours demander l'avis de son médecin**. Moi-même, je ne suis pas médecin et lors de mes traitements, mon seul référent sur les éléments médicaux était mon oncologue.

Il n'existe pas de solution miracle. Cependant, beaucoup d'astuces permettent d'alléger ce qui peut l'être. Elles sont données dans les pages qui suivent.

Bonne lecture et bon courage dans le parcours qui est le vôtre,

Laetitia LORNIAC

Les moyens d’affronter le choc du cancer

COMPRENDRE LE CANCER ET SES TRAITEMENTS

« Il n'y a qu'un chemin pour le bonheur, c'est de cesser de nous tracasser pour des choses qui ne dépendent pas de notre volonté. »

Épictète