



Après un diagnostic de cancer des os



Le cancer des os (ou cancer osseux) est un type de cancer qui se développe dans un os. Si vous avez appris que vous êtes atteint(e) d'un cancer des os, vous avez probablement déjà eu des tests sanguins, des radiographies, des scanners et une biopsie (prélèvement d'un échantillon de tissu pour détecter un cancer). D'autres tests ont peut-être été réalisés sur les cellules cancéreuses pour voir si elles présentent des changements au niveau de protéines ou de gènes spécifiques, appelés « biomarqueurs ». Vous pourriez aussi avoir passé d'autres interventions visant à déterminer si le cancer s'est propagé ailleurs. Ces tests aident votre médecin à déterminer le type de cancer des os que vous avez, son stade et les traitements possibles.

Traitement du cancer des os

Le choix du traitement dépend du type et du stade du cancer des os. Il dépend aussi des résultats des tests réalisés sur les cellules cancéreuses, de votre santé et de vos préférences personnelles.

La chirurgie est une partie importante du traitement de la plupart des types de cancer des os. Le type d'intervention chirurgicale dépend principalement de l'emplacement et de la taille de la tumeur.

Toutes les interventions chirurgicales pour retirer un cancer des os sont complexes. Toutefois, les tumeurs dans les bras ou les jambes sont généralement moins difficiles à retirer que celles qui se situent dans la mâchoire, à la base du crâne, dans la colonne vertébrale ou dans le bassin.

D'autres traitements pour le cancer des os peuvent inclure la radiothérapie, la chimiothérapie, la thérapie ciblée et l'immunothérapie. Dans de nombreux cas, plusieurs types de traitement sont nécessaires. Votre médecin peut vous aider à décider des traitements qui vous conviennent le mieux.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- De quel type de cancer des os s'agit-il ?
- Dans quelle partie de l'os est-il situé ?
- Quel est le stade du cancer des os, et qu'est-ce que cela signifie ?
- D'autres tests seront-ils nécessaires ?
- Quel est le meilleur traitement pour moi, à votre avis ?
- Quel est le but du traitement ?
- Le traitement inclura-t-il la chirurgie ?
- Vais-je aussi avoir besoin d'autres traitements ?

À quoi s'attendre avant et pendant le traitement

Votre équipe de soins du cancer vous expliquera votre plan de traitement. Cette équipe peut être composée de médecins, de membres du personnel infirmier ou d'autres professionnels de santé, selon le type de traitement dont vous avez besoin.

Par exemple, si la chirurgie est requise, vous verrez un chirurgien, qui vous expliquera à quoi vous attendre avant, pendant et après l'intervention. Il vous dira également si vous aurez besoin d'une physiothérapie spéciale pour vous rétablir de l'opération.

Si vous devez avoir d'autres types de traitement, l'équipe de soins du cancer vous expliquera comment ils sont administrés, vous aidera à vous y préparer, surveillera votre état de santé et gèrera avec vous les éventuels effets secondaires. Vous pourriez aussi avoir des tests sanguins, des examens d'imagerie ou d'autres tests à certains moments pour déterminer si votre traitement est efficace.

Les effets secondaires ne sont pas les mêmes pour toutes les personnes qui suivent un traitement pour le cancer des os. Par exemple, les effets secondaires de la chirurgie sont différents de ceux de la radiothérapie, de la chimiothérapie, de l'immunothérapie ou de la thérapie ciblée. D'autre part, un même traitement peut provoquer différents effets secondaires d'une personne à l'autre.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- Quels sont les effets secondaires possibles, et que puis-je faire si je les ressens ?
- Comment allons-nous savoir si le traitement a l'effet voulu ?
- À quelle fréquence le traitement sera-t-il administré ? Combien de temps durera-t-il ?
- Où devrai-je me rendre pour le traitement ? Puis-je m'y rendre moi-même en voiture ?
- Le traitement changera-t-il l'apparence et le fonctionnement de mon corps ?
- Dans quelle mesure le traitement affectera-t-il ma vie quotidienne ?
- Y a-t-il des essais cliniques qui pourraient me convenir ?

À quoi s'attendre après le traitement

Demandez à votre médecin de vous donner un résumé des traitements et du plan de suivi après le traitement. Il s'agit d'un plan personnalisé de l'après-cancer.

Votre oncologue s'associera à votre médecin de famille ou de premier recours pour gérer les effets secondaires du traitement et évaluer votre état de santé général. Vous passerez régulièrement des tests pour voir si votre cancer est revenu ou si un nouveau cancer est survenu dans une autre partie du corps.

Vous pourriez devoir vous adapter à certains changements corporels après le traitement. Demandez à votre médecin ce qui vous attend et ce qui peut être fait pour gérer ces changements. Et faites-lui savoir si vous avez des problèmes.

Les personnes atteintes d'un cancer des os risquent d'avoir une récurrence ou d'autres types de cancer. Même si vous vous sentez bien après avoir terminé le traitement, il est important de prévoir avec votre équipe de soins du cancer un programme de tests de suivi réguliers pour évaluer si le cancer des os est revenu.

Chez certaines personnes, il est possible que le cancer ne disparaisse pas complètement. Elles peuvent continuer de recevoir un traitement et de passer des tests pour vérifier son efficacité.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- Où puis-je obtenir une copie du résumé des traitements et du plan de suivi ?
- À quelle fréquence dois-je consulter mon équipe de soins du cancer ?
- Quand et comment devrais-je la contacter ?
- Vais-je avoir besoin de faire des tests pour déterminer si le cancer est revenu ou si le traitement a entraîné des problèmes ?
- Sera-t-il nécessaire de passer des tests de dépistage d'autres cancers pour les détecter en stade précoce, par exemple une mammographie ou une coloscopie ?
- Le traitement provoque-t-il des effets secondaires tardifs ou à long terme que je devrais surveiller ?
- Où puis-je obtenir mon dossier médical après le traitement ?



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

Rester en bonne santé

Il est essentiel d'avertir votre médecin ou votre équipe de soins du cancer si les effets secondaires du traitement ne disparaissent pas ou si vous ressentez tout nouveau symptôme.

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour vous maintenir en bonne santé pendant et après le traitement. Atteindre et maintenir un poids sain, ne pas fumer, bien manger, faire de l'exercice physique et éviter l'alcool peuvent vous aider à rester en bonne santé. Tout cela peut aussi réduire les chances d'avoir un nouveau cancer.

Faire face à vos sentiments

Avoir un cancer des os peut mener à des sentiments d'inquiétude, de tristesse ou d'anxiété. Il est normal d'éprouver ces sentiments, et il existe des moyens de vous aider à y faire face.

- N'essayez pas de gérer vos émotions sans aucune aide. Parlez-en, quelles qu'elles soient.
- Il est normal de se sentir triste ou déprimé de temps en temps, mais si vous ressentez ces sentiments pendant plus de quelques jours, informez votre équipe de soins du cancer.
- Si votre médecin vous y autorise, continuez à faire des choses que vous aimez, par exemple en passant du temps dans la nature, en allant au cinéma, au restaurant, ou en assistant à un événement sportif.
- Obtenez de l'aide pour les tâches ménagères.

Vous pouvez faire appel à votre famille, à vos amis, à des groupes religieux ou à un membre du clergé. Les services de conseil peuvent également être bénéfiques. Certaines personnes trouvent utile de parler avec d'autres gens qui ont vécu la même chose, en joignant un groupe de soutien. Parlez de ce que vous ressentez à votre équipe de soins du cancer, qui pourra vous aider à trouver le type de soutien qui vous convient.