



# Après un diagnostic de cancer de la bouche et de la gorge



Un cancer qui commence dans la bouche est appelé « cancer buccal » ou « cancer de la cavité buccale ». Un cancer qui commence dans la partie centrale de la gorge (le pharynx) est appelé « cancer de l'oropharynx ». La cavité orale et l'oropharynx vous aident à respirer, à parler, à manger, à mâcher et à avaler. Si vous avez appris que vous êtes atteint(e) d'un de ces cancers, vous avez probablement déjà eu des examens, notamment d'imagerie, des radiographies 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 que vous avez, son stade et les traitements possibles.

## Traitement du cancer de la bouche et de la gorge

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

La chirurgie est souvent le premier traitement pour ces cancers. Elle peut être réalisée pour retirer le cancer et une marge de tissu sain autour de celui-ci. Dans certains cas, la chirurgie est plus complexe s'il est nécessaire de retirer la totalité ou une partie de la langue, de la gorge, du larynx ou de la mâchoire. Il est également possible que certaines dents doivent être extraites. La chirurgie peut aussi prélever des ganglions lymphatiques dans la région du cou pour déterminer si le cancer s'y est propagé.

D'autres traitements pour ces types de cancers peuvent inclure la radiothérapie, la chimiothérapie, la thérapie ciblée ou l'immunothérapie. Il est souvent nécessaire de recourir à plusieurs types de traitements. L'utilisation de plusieurs traitements peut contribuer à prévenir ou soulager les symptômes du cancer de la bouche ou de la gorge. Ils sont parfois administrés en même temps que d'autres traitements. 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 s'agit-il ?
- Quel est le stade du cancer, et qu'est-ce que cela signifie ?
- Mon cancer a-t-il fait l'objet de tests pour le virus du papillome humain (VPH) ?
- Quel est le but du traitement ?
- Quel est le meilleur traitement pour moi, à votre avis ?
- Une intervention chirurgicale sera-t-elle nécessaire ? Dans ce cas, quelle sera l'ampleur de l'opération ?
- Quelle sera mon apparence physique après l'opération ?
- Aurai-je des difficultés à parler ou à manger après l'opération ?
- Vais-je aussi avoir besoin d'autres traitements ?
- Devrais-je voir un dentiste avant le traitement ?

## 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, votre chirurgien vous indiquera comment elle sera réalisée et ce qui sera retiré. Il vous aidera à planifier ce dont vous aurez besoin après l'opération, comme une thérapie ou des équipements spéciaux. 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 d'autres tests pour déterminer si votre traitement est efficace. S'il est probable que vous ayez des difficultés à manger ou des problèmes de dents, votre équipe de soins vous expliquera ce qui pourra vous aider.

Les effets secondaires ne sont pas les mêmes pour toutes les personnes qui suivent un traitement pour le cancer de la bouche et de la gorge. Par exemple, une personne peut avoir des difficultés à manger ou à avaler en raison de l'irritation provoquée par la radiothérapie. Les effets secondaires peuvent s'aggraver si plusieurs types de traitement sont nécessaires. 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 ?
- Si j'ai du mal à manger et à avaler, quelles sont les solutions possibles ?
- Est-ce que je pourrai poursuivre mes activités habituelles, comme travailler ou faire de l'exercice physique ?
- 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 la chirurgie et les autres traitements. Ils peuvent changer la manière de manger, de mâcher ou d'avaler, ce qui peut entraîner diverses conséquences sur votre corps. N'hésitez pas à demander au médecin ce qui vous attend et à lui dire si vous avez des problèmes. Si vous avez du mal à manger et à vous alimenter suffisamment, vous pourriez continuer de voir un dentiste ou un diététicien pendant votre rétablissement.

Les personnes atteintes d'un cancer de la bouche ou de la gorge 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 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](https://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. Vous pouvez également contribuer à réduire le risque de croissance ou de récurrence du cancer en ne fumant pas et en ne buvant pas d'alcool. Pour certaines personnes, il peut être difficile de manger sain et d'atteindre ou de maintenir un poids sain. Assurez-vous de respecter vos rendez-vous et avertissez votre équipe de soins du cancer si votre poids change ou si vous avez du mal à vous alimenter. L'activité physique peut également vous aider à rester en bonne santé et peut réduire le risque d'avoir un autre cancer.

## Faire face à vos sentiments

Avoir un cancer de la bouche ou de la gorge 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.