



Après un diagnostic de myélome multiple



Le myélome multiple est un cancer qui survient dans les cellules plasmiques, un type de cellules sanguines situées dans la moelle osseuse (tissu spongieux au centre de la plupart des os). Les cellules plasmiques font partie du système immunitaire et contribuent à la lutte contre les infections. Si vous avez appris que vous êtes atteint(e) d'un myélome multiple, vous avez probablement déjà eu des examens, notamment d'imagerie, des radiographies et une biopsie de la moelle osseuse (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 ». Ces tests aident votre médecin à déterminer le stade du myélome multiple et les traitements possibles.

Traitement du myélome multiple

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

Certains types de myélomes ne sont pas traités tout de suite. Ces myélomes sont dits « indolents », « asymptomatiques » ou « latents ». Ils sont identifiés à un stade précoce et n'entraînent généralement pas de symptômes. Si vous présentez ce type de myélome, vous pourriez faire l'objet d'une surveillance attentive pour déceler tout signe d'aggravation.

Certaines personnes ont un type de myélome multiple actif ou provoquant des symptômes. Les médicaments sont le traitement principal pour la majorité des personnes présentant ce type de myélome multiple. Le plus souvent, entre deux et quatre types de médicaments sont combinés pour augmenter leur efficacité.

Les autres traitements possibles sont notamment la greffe de cellules souches et la radiothérapie. Plusieurs traitements peuvent aussi être utilisés pour contribuer à prévenir ou soulager les symptômes du myélome multiple, comme les faibles taux sanguins et les infections. 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 :

- Quel est le stade de mon myélome multiple, 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 ?
- Vais-je aussi avoir besoin d'autres traitements ?
- Une greffe des cellules souches peut-elle être recommandée dans mon cas ?

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 vous devez avoir une chimiothérapie, vous passerez par des cycles de traitement, et vous aurez des tests et des examens dans l'intervalle. Votre équipe de soins du cancer vous expliquera à quoi vous attendre avant, pendant et après chaque traitement. Elle vous expliquera comment chaque traitement sera administré, vous aidera à vous y préparer, surveillera votre état de santé et gèrera avec vous les éventuels effets secondaires. Vous passerez aussi des 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 myélome multiple. Par exemple, une personne peut être traitée par la chimiothérapie, dont les effets secondaires sont différents de ceux de la radiothérapie, de la thérapie ciblée ou de la greffe de cellules souches. 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 ?
- Est-ce que je pourrai poursuivre mes activités habituelles, comme travailler ou faire de l'exercice physique ?
- Devrais-je envisager une greffe de cellules souches ? Si oui, à quel moment ?
- 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.

Les personnes atteintes d'un myélome multiple 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 suivi régulier avec des tests sanguins et urinaires pour évaluer si le myélome multiple 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 ?
- Aurai-je besoin de faire d'autres tests sanguins et d'autres biopsies de moelle osseuse ? À quelle fréquence ?
- Vais-je avoir besoin d'autres 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. Comme le myélome multiple et ses traitements peuvent augmenter le risque d'infection, vous devez rester à l'écart des personnes malades. Vous pouvez également contribuer à réduire le risque d'aggravation ou de récurrence du myélome multiple en ne fumant pas. Atteindre un poids sain et le maintenir, bien manger, faire de l'exercice physique et éviter l'alcool peuvent également vous aider à rester en bonne santé et à réduire le risque d'avoir d'autres cancers.

Faire face à vos sentiments

Avoir un myélome multiple peut mener à des sentiments d'isolement, 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. Un conseiller ou un groupe de soutien peuvent également vous aider. 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.