



Reprendre ses activités après un traitement

Un traitement peut être source de grandes tensions et de belles satisfactions. Vous aurez le soulagement de terminer votre traitement, mais il sera aussi difficile de ne pas vous inquiéter d'une résurgence du cancer. Cette situation est très courante chez les personnes ayant eu un cancer.

Vous devrez continuer de voir votre médecin pendant de nombreuses années après la fin de votre traitement. Ces visites peuvent inclure des examens physiques et des analyses de sang, qui aideront à détecter une réapparition du cancer. D'autres examens peuvent s'avérer nécessaires, notamment des radiographies de la poitrine, des scanners ou TDM (tomodensitométrie) et des IRM (imagerie par résonance magnétique).

Votre médecin vous parlera également des effets secondaires des traitements au cours de ces visites. Presque tous les traitements contre le cancer ont des effets secondaires. Certains peuvent durer quelques semaines ou quelques mois, d'autres beaucoup plus. N'oubliez pas de parler à votre médecin des problèmes qui vous gênent afin qu'il puisse vous aider.

Changer de médecin

Après votre cancer, il est possible que vous deviez consulter un nouveau médecin. Vous devrez alors donner à votre nouveau médecin des informations détaillées sur votre cancer et votre traitement. Assurez-vous d'avoir les informations suivantes à portée de main, et conservez des copies de tout votre dossier médical :

- Une copie de votre rapport pathologique rédigé après une biopsie ou une opération chirurgicale.
- Si vous avez subi une intervention chirurgicale, une copie de votre rapport chirurgical.
- Si vous avez séjourné à l'hôpital, une copie de votre compte rendu d'hospitalisation et lettre de sortie (*discharge summary*).
- Si vous avez eu des irradiations, une copie de votre compte rendu de traitement.

- Si vous avez eu de la chimiothérapie, une liste des médicaments que vous avez pris, en indiquant leurs doses et dates.
- Copies de vos radios et autres examens par imagerie (par exemple, sur DVD).

Il est plus facile de rassembler ces informations pendant ou peu après le traitement, que plus tard.

Votre nouvelle vie durant et après le traitement

Les conséquences et le traitement du cancer peuvent vous prendre beaucoup de temps, mais cette maladie peut aussi être l'occasion de voir la vie d'une manière différente. Vous allez peut être réfléchir aux façons d'améliorer votre santé. Certaines personnes commencent même à agir durant leur traitement contre le cancer.

Faites des choix sains

Pensez à votre vie avant votre diagnostic du cancer. Avez-vous eu des comportements qui ont pu nuire à votre santé ? Peut-être que vous buviez trop d'alcool, que vous mangiez plus que nécessaire, que vous fumiez ou que vous ne faisiez pas suffisamment d'exercice. Peut-être que vous avez trop intériorisé vos sentiments ou que vous avez laissé des situations stressantes se poursuivre trop longtemps.

Ce n'est pas le moment de vous blâmer ou de vous sentir coupable. Vous pouvez cependant commencer à changer certaines choses et à ressentir longtemps les effets positifs de vos décisions. Vous vous sentirez mieux et vous serez aussi en meilleure santé.

Vous pouvez d'abord vous attaquer aux problèmes qui vous préoccupent le plus. Demandez de l'aide pour prendre les décisions les plus difficiles. Par exemple, si vous songez à arrêter de fumer et que vous avez besoin d'aide, appelez nous au 1-800-227-2345.

Mangez sainement

Il est parfois difficile de s'alimenter correctement pendant et après un traitement contre le cancer. Par exemple, le traitement peut affecter votre goût. Il est possible que votre estomac soit irrité ou que vous n'ayez pas d'appétit. Certaines personnes perdent du poids sans le vouloir, alors que d'autres en gagnent sans pour autant manger plus. Cette situation peut être contrariante.

Si vous perdez du poids ou que vous avez des problèmes de goût durant votre traitement, essayez de manger le mieux possible en sachant que ces problèmes s'amélioreront. Vous pouvez demander à votre médecin ou à votre infirmière de consulter une diététicienne, qui vous donnera des conseils pour gérer certains effets secondaires de votre traitement. Vous pouvez également essayer de manger de petits repas toutes les 2 ou 3 heures jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

L'une des meilleures décisions que vous pouvez prendre après votre traitement est d'adopter de bonnes habitudes alimentaires. Essayez de manger chaque jour au moins 5 portions de fruits et légumes. Choisissez des aliments à base de céréales complètes plutôt que ceux contenant de la farine blanche ou du sucre raffiné. Essayez de limiter votre consommation de viandes riches en

matières grasses. Réduisez votre consommation de viandes transformées, comme les hot-dogs, la charcuterie et le bacon. Si vous buvez de l'alcool, ne dépassez pas 1 verre par jour, si vous êtes une femme, ou 2 verres pour un homme. De plus, n'oubliez pas de faire de l'exercice physique. Une bonne alimentation et de l'exercice régulier vous aideront à conserver un poids sain et à renforcer votre vitalité.

Repos, fatigue et exercice

La fatigue est très courante chez les personnes qui suivent un traitement contre le cancer. En général, cette sensation de fatigue ne s'améliore pas avec le repos. Dans certains cas, cette fatigue peut persister longtemps après le traitement et empêcher de mener une vie active.

Un certain degré d'activité peut cependant vous aider à réduire votre fatigue. Des études ont montré que les patients qui suivent un programme d'exercice se sentent mieux et ont plus de résistance.

Si vous étiez malade et que vous deviez rester au lit durant votre traitement, il est normal que votre condition physique générale, votre endurance et votre force musculaire aient un peu diminué. Faire de l'exercice peut vous aider à renforcer vos muscles, ainsi qu'à combattre la fatigue et le sentiment de lassitude qui se manifeste parfois lorsque l'on est fatigué.

Votre programme d'exercice doit être adapté à vos besoins. Une personne âgée n'ayant jamais fait d'exercice ne peut pas suivre le même programme que quelqu'un de 40 ans. Si vous n'avez pas eu d'activité physique depuis plusieurs années, mais que vous pouvez encore vous déplacer, essayez de marcher sur de courtes distances.

Parlez à votre médecin ou à votre infirmière avant de commencer, et informez-les de vos projets. Essayez également de trouver quelqu'un pouvant vous accompagner dans vos exercices afin de ne pas être seul(e). La participation de membres de la famille ou d'amis au début d'un nouveau programme d'exercice peut être stimulante et vous inciter à continuer.

Cependant, si vous ressentez une grande fatigue, vous ne devez pas négliger de vous reposer. Certaines personnes ont du mal à s'accorder du repos lorsqu'elles sont habituées à travailler toute la journée ou à s'occuper de la maison et des enfants. Mais il est normal de vous reposer lorsque vous en avez besoin.

Et votre santé affective ?

Lorsque votre traitement se termine, il est possible que vous ressentiez toutes sortes d'émotions. Ce phénomène se produit chez de nombreuses personnes. Vous avez subi tellement de choses depuis votre diagnostic que vous avez concentré toute votre énergie sur la réussite de votre traitement.

Maintenant, vous commencez peut-être à réfléchir à votre propre mort ou aux effets de votre cancer sur les membres de votre famille. Il est aussi possible que vous réfléchissiez sérieusement à votre relation avec votre conjoint(e).

Dans ces moments-là, il est bon d'avoir quelqu'un sur qui compter pour nous donner des forces et nous reconforter. Ce soutien peut provenir de membres de votre famille, d'amis, de groupes de soutien de patients atteints du cancer, de groupes religieux, de groupes de soutien sur Internet ou de conseillers professionnels.

Presque toutes les personnes ayant eu le cancer se sentent mieux lorsqu'elles reçoivent un soutien quelconque. Le type de soutien le mieux adapté dépend de chacun. Certaines personnes se sentent à l'aise dans des groupes, alors que d'autres préfèrent parler dans un cadre informel, par exemple dans une église. D'autres enfin s'expriment plus facilement avec un ami proche ou un conseiller professionnel. Quelle que soit votre source de réconfort, vous devez avoir un lieu pour exprimer vos inquiétudes et préoccupations.

La lutte contre le cancer est une longue route sur laquelle on peut parfois se sentir bien seul(e). Rien ne vous oblige à la suivre seul(e). Votre famille et vos amis peuvent se sentir exclus si vous décidez de ne pas faire appel à eux. Ouvrez-leur la porte et acceptez les offres de personnes capables de vous aider. Si vous ne savez pas où trouver de l'aide, appelez nous au **1-800-227-2345**, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit.

Vous ne pouvez pas changer le fait que vous avez eu le cancer. Par contre, vous *pouvez* changer la façon dont vous allez vivre le reste de votre vie.

Last Medical Review: 10/8/2014

Last Revised: 10/8/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org