



RADIOTHERAPIE dans les tumeurs tête et cou



Universitair Ziekenhuis Brussel



RADIOTHERAPIE dans les tumeurs tête et cou

Etre confronté à un cancer entraîne de nombreuses questions et incertitudes. Via cette brochure, nous essayons de vous donner une idée aussi bonne que possible des effets secondaires éventuels de vos rayons. Nous vous donnons également une série de conseils pour prévenir ces effets secondaires, ou les rendre plus supportables.

La radiothérapie a une action locale. Cela signifie que le traitement n'a un effet qu'à l'endroit où vous êtes irradié.

Généralement, les effets secondaires sont de nature temporaire. Etant donné que la dose d'irradiation continue encore à agir un petit temps après la fin de votre traitement, il se peut que les effets secondaires ne disparaissent totalement qu'après quelques semaines, voire quelques mois.

Les effets secondaires varient d'une personne à l'autre. Certains patients sont fort incommodés, tandis que d'autres peu ou pas. Chacun est unique et réagit différemment.

Soigner correctement sa peau, sa bouche et ses dents est essentiel pendant et après l'irradiation de tumeurs tête et cou.

Préparation : la confection du masque

Etant donné que votre tête et votre cou ne peuvent pas bouger pendant l'irradiation, un masque sera fabriqué pour votre tête et vos épaules.

Pendant que vous êtes positionné sur la table, la plaque du masque est chauffée dans de l'eau chaude. Elle devient ainsi douce et souple, et facile à modeler sur votre visage et votre cou. Au début, il se peut que vous ayez l'impression qu'elle est un peu chaude, mais elle refroidit rapidement. Il faut environ 15 minutes pour que le masque prenne sa forme définitive. Vous pouvez continuer à respirer à travers le masque et quelqu'un restera toujours non loin de vous.

Lors de votre examen au scanner ou au PET-scan, ce masque sera à nouveau utilisé.

Traitement par irradiation

Pendant votre traitement, nous vous apposons chaque jour le masque qui a été réalisé pendant les préparatifs. En effet, l'immobilisation de la tête est importante pour pouvoir irradier avec précision. Chaque jour, un scanner est également réalisé. Pour administrer une dose d'irradiation précise, ces images sont comparées aux images du scanner. Ensuite, la position de la table de traitement est d'abord légèrement adaptée pour se déplacer ensuite vers la position exacte d'irradiation. A ce moment-là, le traitement peut démarrer.

Effets secondaires possibles dans l'irradiation des tumeurs tête et cou

Les effets secondaires dépendent fortement de l'endroit où vous êtes irradié, du type d'irradiation, de la dose d'irradiation et de la combinaison éventuelle avec une chimiothérapie. Des effets secondaires éventuels sont :

- des problèmes cutanés
- des problèmes au niveau de la cavité buccale et du pharynx qui peuvent conduire à une gêne lors de la déglutition:
 - irritation de la cavité buccale et du pharynx et inflammation de la muqueuse buccale
 - sécheresse de bouche
 - infection fongique
 - atteinte des papilles gustatives et olfactives
 - raucité de la voix
- fatigue
- affaiblissement général

Problèmes cutanés

Au fur et à mesure que le traitement avance, les réactions cutanées peuvent s'intensifier parce que la dose d'irradiation s'accumule.

Quelles peuvent être les réactions cutanées ?

- Coloration de la peau : celle-ci peut devenir rouge clair, voire jusqu'à rouge foncé. Ensuite, la couleur de peau redevient progressivement normale. Cela peut toutefois prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois.
- La peau est plus sèche et plus sensible, et peut parfois se desquamer.
- Des démangeaisons
- Des blessures ouvertes, douloureuses, peuvent aussi survenir.

Si c'est nécessaire, nous débuterons des soins de plaie. Grâce à un suivi quotidien, nous pouvons vous offrir des soins optimaux. Les réactions cutanées disparaissent progressivement après votre traitement. Cela peut toutefois durer quelques semaines, voire quelques mois.

Il existe une série de conseils sur les soins cutanés que vous pouvez appliquer préventivement afin de réduire votre risque de problèmes de peau. Vous pouvez appliquer les conseils suivants dès le début de votre traitement :

- Nous vous conseillons de bien hydrater votre peau. Le 1^{er} jour de la radiothérapie, le personnel infirmier vous conseillera quels produits utiliser et comment les utiliser.
- Essayez d'éviter les pressions et les frottements au niveau de la zone irradiée. Ne portez ni cravate ni col irritant. Une écharpe en soie peut prévenir les irritations.
- Se raser de préférence avec un rasoir électrique. En effet, se raser au rasoir peut irriter la peau et engendrer des petites blessures.
- Rasez-vous la barbe et/ou la moustache de préférence avant le début de votre traitement.
- N'utilisez ni aftershave ni parfum car ils assècheraient encore davantage la peau.
- Appliquez un baume sur vos lèvres.
- Lors de votre toilette, utilisez de préférence de l'eau à température du corps afin de prévenir un assèchement de la peau.
- Pour vous laver, préférez un « savon sans savon » ou un savon neutre (par ex. : un savon de glycérine). En effet, un savon ordinaire dessècherait encore plus la peau.
- Pour vous laver, utilisez vos mains plutôt qu'un gant de toilette. Et pour vous sécher, utilisez une serviette douce et épongez votre peau au lieu de la frotter. La peau est sensible à cause de l'irradiation. Des frottements pourraient léser votre peau et engendrer des petites blessures.
- N'exposez pas votre peau irradiée à des températures extrêmes : pas de poches de glaces, de bouillottes, de sauna, de solarium,...
- Éviter l'exposition directe au soleil. Ceci signifie ne pas s'exposer au soleil ni faire de banc solaire jusqu'à un an après la fin de la radiothérapie. Par la suite, utiliser une crème solaire avec un indice élevé avant de s'exposer au soleil.
- Utiliser un châle de préférence en soie pour éviter l'irritation lors de l'exposition au soleil.

- Ne pas nager dans une piscine contenant du chlore ou du sel tant que les problèmes de peau ne sont pas résolus.
- N'appliquez pas de sparadrap au niveau de la région irradiée. Ils peuvent léser la peau et occasionner de petites blessures.
- Si vous ressentez des douleurs, parlez-en au radiothérapeute afin de voir comment les soulager.

Problèmes au niveau de la cavité buccale et du pharynx

Pendant la radiothérapie des problèmes vont se présenter au niveau de la bouche et de la gorge. Ces problèmes auront une influence sur votre nutrition. Avant de débiter le traitement, vous serez vu(e) par notre diététicienne. Elle vous donne des conseils afin d'adapter votre nourriture au traitement radiothérapeutique. Une nourriture adaptée a une fonction de soutien et complémentaire importante. Si vous avez encore des questions liées à votre alimentation, demandez conseil au personnel infirmier ou à la diététicienne. Vous pouvez joindre la diététicienne au numéro 02/477 34 99.

Irritation de la cavité buccale et du pharynx et inflammation de la muqueuse buccale

L'irradiation de la cavité buccale et du pharynx peut donner lieu à une irritation, qui donne une sensation de brûlure. Parler, avaler, mâcher peut alors devenir difficile et douloureux. Des inflammations de la muqueuse buccale peuvent aussi survenir et être douloureuses.

Enfin, les muqueuses de la partie supérieure de l'œsophage peuvent aussi s'irriter.

Sécheresse de bouche

L'irradiation peut faire en sorte que les glandes salivaires ne fonctionnent plus de manière optimale. La salive est produite en moindre quantité et elle est moins liquide. De ce fait, vous avez la bouche sèche. Vous avalez donc plus difficilement et vous goûtez aussi moins bien. Ce problème est souvent temporaire, mais chez certaines personnes, il peut néanmoins persister dans une moindre mesure.

La salive assure le nettoyage et la protection des dents. Vu que la production de salive est réduite, votre risque de caries et de problèmes de gencive augmente.

Infection fongique

Une infection fongique peut apparaître en raison d'une diminution de vos défenses et de la production de salive suite à l'irradiation.

Atteinte des papilles gustatives et olfactives

Dans l'irradiation tête et cou, les papilles gustatives et olfactives peuvent aussi être atteintes, ce qui peut engendrer des modifications du goût. Ce problème est souvent de nature passagère, mais il peut toutefois persister dans une moindre mesure chez certaines personnes.

Raucité de la voix

Lorsque les cordes vocales se trouvent à l'intérieur de la zone irradiée, des changements peuvent intervenir au niveau de la voix, par ex. raucité et changement de volume. Ce problème est souvent de nature passagère, mais peut néanmoins persister dans une moindre mesure chez certaines personnes. Tous ces effets secondaires peuvent engendrer une gêne lors de la déglutition. Une bonne hygiène buccale quotidienne, un contrôle régulier et une alimentation adaptée sont les règles générales pour lutter contre ou atténuer les problèmes au niveau de la cavité buccale et du pharynx. Ci-dessous, vous trouverez les principaux conseils spécifiques :

- Il est important de garder votre bouche bien humide. Vous pouvez le faire en buvant régulièrement de petites gorgées d'eau. Vous rincer régulièrement la bouche avec de l'eau peut aussi vous aider.
- Un bon soin des lèvres avec un baume pour les lèvres aide à prévenir le dessèchement des lèvres.
- Veillez à une bonne aération là où vous êtes. Evitez l'air conditionné.
- Si vous avez des douleurs à l'intérieur de la bouche, boire avec une paille peut vous aider.
- Si vous portez une prothèse dentaire, vous pouvez l'enlever sans problème si vous avez mal. Il est important de bien la nettoyer après chaque repas avec un savon liquide neutre et de la laisser sécher la nuit dans une boîte.
- Evitez le tabac, l'alcool, les aliments trop fort épicés ou trop salés, acides ou en conserve ainsi que les boissons chaudes ou pétillantes. En effet, ils vont encore plus assécher votre bouche et venir stimuler les muqueuses sensibles.
- Evitez les aliments solides car ils peuvent provoquer des irritations et des douleurs. Préférez des aliments mous et humides, qui facilitent la déglutition. Vous pouvez affiner la nourriture et y ajouter de la sauce, du jus, du beurre fondu,... Il est préférable de manger régulièrement de petites quantités sur la journée que trois fois une grande quantité. Mangez de petites portions et mastiquez bien et lentement. Il est essentiel que vous mangiez suffisamment et que vous ne perdiez pas de poids.
- Consommez beaucoup de produits laitiers. Ils sont faciles à avaler et nourrissants.
- Boire du lait peut favoriser la production de glaires. Ajoutez-y donc un peu de miel.
- Mastiquer, manger des bonbons et sucer stimule les glandes salivaires. Optez pour des chewing-gums sans sucre afin de prévenir les caries.
- Une bonne hygiène buccale est capitale. Brossez-vous les dents avec une brosse à dents souple avant chaque repas, afin d'avoir un meilleur goût. Brossez-les aussi une demi-heure après chaque repas et avant d'aller vous coucher pour une bonne hygiène dentaire. Utilisez un dentifrice doux. Si le brossage des dents avec une brosse à dents devient trop douloureux, vous pouvez essayer de vous laver les dents avec une compresse humide appliquée sur votre doigt.
- Utilisez une bonne technique de brossage : pas trop de dentifrice (la taille d'un petit pois), avec des mouvements circulaires, pendant 2 minutes, bien brosser entre les dents et les gencives, puis rincer abondamment.
- Remplacez votre brosse à dents régulièrement (au moins tous les 3 mois) et certainement après une infection buccale. Après avoir utilisé votre brosse à dents, rincez-la bien et gardez-la sèche.
- Il est aussi recommandé de nettoyer votre langue tous les jours. Vous pouvez le faire à l'aide d'une gratte-langue ou d'une brosse à dents (5 à 10 tractions). Brossez la langue aussi bien au-dessus que sur les côtés, puis rincez-la abondamment.

- Si vous êtes irradié au niveau des cordes vocales, ne forcez pas dessus. Parlez normalement et évitez de chuchoter et de crier. Reposez-vous suffisamment.
- En cas de douleurs ou de signes d'inflammation de la muqueuse buccale, vous pouvez toujours consulter le radiothérapeute. Il pourra vous prescrire les médicaments adéquats.

Fatigue

La fatigue est un effet secondaire fréquent qui dépend de différents facteurs. La plupart du temps, elle augmente au fur et à mesure que le traitement avance. Elle est souvent la conséquence d'un concours de circonstances qui demandent énormément d'énergie de votre corps :

- la combinaison de différents traitements ;
- le rétablissement physique de votre corps ;
- le stress émotionnel et psychologique qui accompagne votre maladie ;
- des modifications dans votre routine quotidienne, comme le fait de devoir venir chaque jour à votre séance de radiothérapie ;
- ...

Essayez de trouver un bon équilibre entre repos et moments actifs. Se reposer beaucoup peut parfois avoir un effet inverse et faire en sorte que vous vous sentiez encore plus fatigué(e). Essayez d'avoir un bon sommeil la nuit.

Essayez de faire les choses que vous savez encore faire vous-même et n'hésitez pas à demander de l'aide quand cela devient plus difficile. Ecoutez votre corps et octroyez-vous des moments de repos quand vous sentez que c'est nécessaire. Essayez de vous détendre, ayez une alimentation saine et buvez suffisamment (1,5 à 2 litres par jour). Parfois, il se peut que ce soit vraiment difficile pour vous sur le plan émotionnel et relationnel pendant votre traitement. Parler avec le psychologue peut alors vous être vous et/ou votre famille d'un grand soutien et vous apaiser. Si vous le souhaitez, nous pouvons toujours fixer un rendez-vous pour vous.

Affaiblissement général

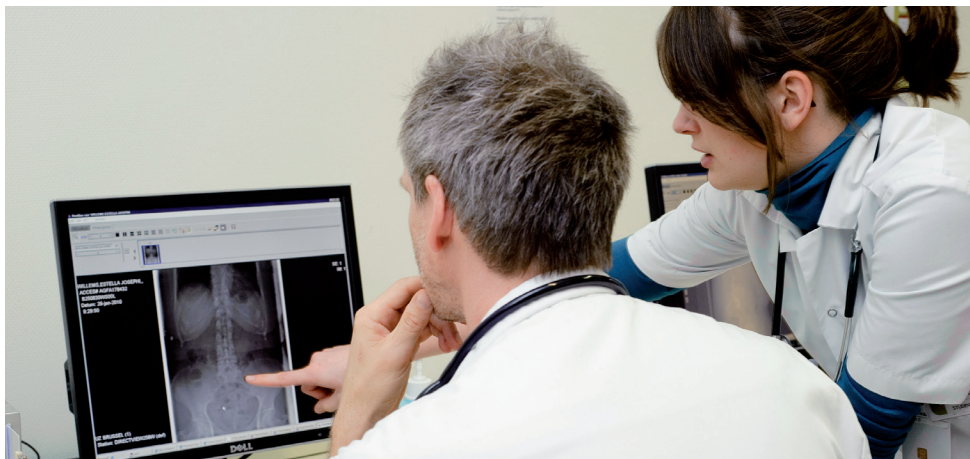
La radiothérapie dans les tumeurs tête et cou peut être très lourde. Vous avez besoin de beaucoup d'énergie pour pouvoir vous rétablir. Il est donc essentiel que vous mangiez suffisamment pour perdre le moins de poids possible.

Chaque semaine, vous serez pesé(e) par l'infirmière. Si nous remarquons que vous perdez du poids, nous vous conseillerons d'avoir recours à des compléments alimentaires hypercaloriques. Nous vous référerons éventuellement à la diététicienne. Chaque semaine, vous aurez un rendez-vous avec le radiothérapeute. Il suivra de près le déroulement de votre traitement.

Conclusion

Cette brochure est un complément à la brochure générale sur la radiothérapie. Si vous avez des plaintes ou si vous avez encore des questions auxquelles ces brochures n'apportent pas de réponse, n'hésitez pas à contacter l'infirmière ou le radiothérapeute.

Nous essayons que votre traitement se passe au mieux et nous vous accompagnons étape par étape. Si un problème urgent lié à votre traitement devait survenir, vous pouvez nous joindre pendant les heures de bureau au 02/477 60 41. En dehors des heures de bureau ou le weekend, vous pouvez prendre contact avec votre médecin généraliste, médecin de garde ou vous rendre aux urgences.



Cette brochure est indicative et ne donne des informations que de nature générale. Les techniques, les applications et les risques n'y sont pas tous repris. Des informations complètes, adaptées à la situation de chaque patient, sont données par le médecin. Une reproduction totale ou partielle du texte est uniquement permise après autorisation préalable de l'éditeur responsable.

Universitair Ziekenhuis Brussel
Brussels Health Campus
Avenue du Laarbeek, 101 - 1090 Jette
Tél: 02 477 60 41
Radiotherapie@uzbrussel.be
www.uzbrussel.be

Edition: 2017
Editeur responsable: Prof. dr. Mark De Ridder