

Une équipe interdisciplinaire en oncologie :

À chaque numéro, nous allons vous faire découvrir le rôle d'un membre de notre équipe impliqué dans votre processus de traitement.

Le rôle de l'hémato-oncologue

Par **Katerine Marquis**, *hémato-oncologue*

L'hémato-oncologie est une spécialité riche et diversifiée. Évidemment, nous sommes intimement liés au traitement du cancer, mais de nombreuses autres facettes de notre travail sont méconnues de la population.

L'hémato-oncologie comprend deux spécialités : l'hématologie et l'oncologie médicale. Pour devenir hémato-oncologue, un médecin doit effectuer un tronc commun de trois ans en médecine interne. Par la suite, le cheminement habituel est de compléter sa formation avec deux années supplémentaires en hématologie et une en oncologie médicale pour un total de six années de spécialisation. Puisque ces deux domaines touchent de près l'usage de la chimiothérapie, ils ont été fusionnés avec le temps.

L'hématologie touche les maladies du sang et du système lymphatique, ce qui comprend les lymphomes et les leucémies, mais aussi plusieurs troubles bénins tels que les anomalies de la coagulation, les anémies, etc. Ceci est le volet clinique de notre pratique et celui qui nous permet d'avoir des contacts privilégiés avec les patients. Le deuxième volet de notre pratique implique le laboratoire hospitalier. Par exemple, le Centre de santé et de services sociaux de Rimouski-Neigette est le centre désigné pour gérer les banques de sang des hôpitaux du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie. Nous devons aussi nous assurer du bon fonctionnement et de la qualité de nombreux examens sanguins tels que les tests de coagulation.



Dr André Blais, Dre Katerine Marquis, Dre Gabrielle Gagnon. Absents sur la photo : Dr Joffre-C. Allard, Dr Jean Lépine, Dr Yves Létourneau, Dr Georges Levesque

L'oncologie médicale est la branche de la médecine qui touche les tumeurs solides, c'est-à-dire les cancers du sein, du poumon, du côlon, etc. Contrairement à l'hématologie, le travail de l'oncologue est essentiellement de rencontrer des patients atteints de cancer et de leur prescrire de la chimiothérapie au besoin. Dans un contexte d'oncologie, le travail de l'hémato-oncologue ne pourrait se faire sans une précieuse collaboration au sein d'une équipe interdisciplinaire

dédiée à l'oncologie. Nous ne pouvons donc passer sous silence le travail inestimable de nos infirmières, pharmaciens, nutritionniste, psychologue, travailleuse sociale, secrétaires et bénévoles. De plus, notre pratique doit se faire de concert avec d'autres acteurs tels que les chirurgiens, radio-oncologues, radiologistes, nucléistes et médecins de famille dont leur implication auprès des patients est primordiale.

Suite page 2



...suite de la page 1

Le rôle de l'hémato-oncologue

Suite à un diagnostic de cancer, un patient aura peut-être à rencontrer un hémato-oncologue. Il se verra alors expliquer la pertinence, les bénéfices et les effets secondaires de la chimiothérapie. Cette dernière a comme mission de détruire les « mauvaises cellules », mais aussi les « bonnes », de là les effets secondaires.

Parfois, il s'agira d'un complément à une chirurgie chez des patients pour lesquels nous désirons augmenter les chances de guérison et, parfois, il s'agira de patients avec une maladie incurable pour lesquels nous espérons prolonger leur survie avec une qualité de vie acceptable. La chimiothérapie peut s'administrer de façon intraveineuse, sous-cutanée ou en comprimés. Peu importe le mode d'administration, son effet se fera ressentir dans tout le corps et non pas en un seul endroit.

Les patients recevant de la chimiothérapie seront suivis de façon régulière pendant leur traitement afin de s'assurer du bon déroulement. Par la suite, une fois le traitement achevé, certains patients termineront leur bout de chemin avec leur hémato-oncologue et d'autres se verront offrir un suivi à long terme, tout dépendant de leur maladie.

Tout comme le Département de radio-oncologie, nous desservons un large bassin de population allant de la Gaspésie, au Bas-Saint-Laurent et à une partie de la Côte-Nord. Peu importe le territoire d'origine, nous nous efforçons tous les jours de donner le meilleur service aux patients ainsi qu'à ceux qui les entourent. ●

À la bouffe!

Par **Émilie Thériault**, nutritionniste

La diarrhée est un effet secondaire très fréquent en oncologie. Bien qu'elle ne soit pas la cause principale, l'alimentation peut avoir l'effet d'augmenter la fréquence, de diminuer la consistance des selles ou d'intensifier les inconforts intestinaux. Il est donc primordial d'adapter l'alimentation en conséquence, principalement en diminuant les fibres alimentaires et les aliments irritants pour le système digestif.

Voici quelques conseils qui, de pair avec la médication, vous permettront de mieux gérer les symptômes associés à la diarrhée.

- Diminuer la consommation de fibres non solubles :
Blé entier et autres céréales entières;
Fruits et légumes frais avec pelures, membranes et graines;
Fruits séchés;
Noix, graines et légumineuses.
- Éviter la consommation d'alcool.
- Éviter les aliments qui agissent comme laxatifs naturels :
Pruneaux, jus de pruneaux, papaye et rhubarbe.
- Éviter les aliments qui contiennent du sorbitol :
Gommes et bonbons sans sucre.
- Limiter la consommation de caféine :
Café, thé et chocolat.
- Limiter la consommation d'aliments très gras, frits, épicés ou très sucrés.
- Opter pour des produits laitiers réduits en lactose :
Lait, crème et yogourt sans lactose, fromage à pâte ferme.
- Augmenter la consommation de fibres solubles :
Banane mûre, compote de fruits (pomme, pêche, poire),
pomme de terre sans la pelure, avoine, riz et orge.

De plus, tel que cela est mentionné dans la chronique « Trucs de Florence », il est primordial d'assurer une bonne hydratation. ●



Croustade pommes et poires

Véritable mine de fibres solubles!

Croustillant

310 ml (1 1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage
60 ml (1/4 tasse) de cassonade
75 ml (1/3 tasse) de beurre

Garniture

60 ml (1/4 tasse) de cassonade
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
3 pommes pelées et tranchées
3 poires pelées et tranchées
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

Préparation

- 1 Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Pour le croustillant, mélanger les flocons d'avoine, la farine et la cassonade dans un bol. Ajouter le beurre et bien mélanger. Réserver.
- 3 Dans un autre bol, mélanger la cassonade et la cannelle. Ajouter les pommes, les poires et le jus de citron et bien mélanger.
- 4 Répartir le mélange de fruits dans un plat carré de 8 pouces (20 cm). Couvrir de la préparation de croustillant.
- 5 Cuire au four environ 50 minutes. Laisser tiédir. ●



Trucs de Florence

Par **Yvette Charette**, infirmière pivot
Clinique d'hémo-oncologie

La diarrhée est une augmentation de la quantité et de la teneur en liquide (eau) des selles qui est souvent associée à une sensation d'urgence, à un inconfort péri-anal ou à de l'incontinence.

Elle peut être accompagnée de crampes abdominales, de gonflement abdominal, d'augmentation du péristaltisme (augmentation des mouvements de l'intestin), de gaz. Plusieurs causes peuvent être reliées à la diarrhée dont certains médicaments de chimiothérapie, la radiothérapie, la nature de la maladie.

Voici quelques conseils afin de vous aider à mieux gérer ce symptôme :

- Augmenter sa consommation de liquides pour compenser les liquides perdus et éviter la déshydratation (bouillons, jus, **solution de réhydratation** jusqu'à un maximum de 12 verres/jour).
- Modifier votre alimentation selon les conseils de la chronique « À la bouffe! ».

Recette de solution de réhydratation maison :

Mélangez 360 ml (1 1/2 tasse) de jus d'orange non sucré à 600 ml (2 1/3 de tasse) d'eau bouillie refroidie, additionnée de 1/2 c. à thé de sel de table.

Aussi, selon votre prescription remise par votre oncologue, vous pouvez prendre de l'Imodium (lopéramide) 2 comprimés dès le début de la diarrhée et 1 comprimé après chaque selle en diarrhée jusqu'à un maximum de 8 comprimés par jour.

Il est important de consulter à l'urgence dans les situations suivantes :

- Si vous avez plus de 10 diarrhées par jour.
- Si vous avez de la fièvre à 38° pendant plus d'une heure;
- Si vous avez de la fièvre à 38,3° Celsius;
- Si votre diarrhée est accompagnée de douleurs intolérables au ventre ou au rectum, de nausées et vomissements, de saignements.

N'hésitez pas à contacter votre infirmière pivot pour toute question à ce sujet, elle est disponible pour vous aider. ●

Maître corbeau vous informe Le service de répit dépannage ou présence surveillance

Par **Diane Ouellet**, agente de relations humaines

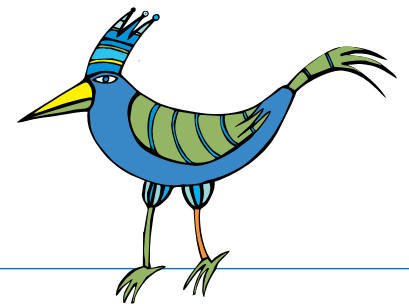
Le service de répit dépannage permet au proche aidant de prendre une pause en confiant la personne malade à un tiers. Ce relais, qu'il soit au domicile ou non, est d'une durée relativement courte, soit une après-midi de loisirs, un séjour de vacances, un court séjour, une garde de soir ou de nuit, etc.

De façon générale, le répit dépannage répond au besoin de chaque famille tel que celui de prendre un certain recul pour continuer de vivre leur situation.

Prendre un répit, c'est pouvoir se distancier du proche qui est malade en le confiant à une personne compétente. Il s'agit parfois d'un ami ou d'un autre membre de la famille qui prendra le relais. Sinon, il existe dans chaque municipalité un organisme reconnu par le gouvernement du Québec à titre d'entreprise d'économie sociale en aide domestique qui offre le service de répit dépannage. La majorité des clients sont admissibles à une aide financière qui varie selon leurs revenus. Dans la région immédiate de Rimouski-Neigette, l'organisme Coup de Main à domicile répond à ce besoin.

Pour plus d'informations, consulter un intervenant ou une intervenante sociale des services d'oncologie ou du CLSC de votre région qui sera en mesure de vous aider dans votre démarche pour obtenir le service. ●

Un espace vous est dédié afin que vous puissiez nous faire part de ce qui vous aide à passer au travers de vos traitements. Que ce soit une recette, une lecture, une activité, etc; toutes vos suggestions sont les bienvenues. Vous pouvez nous les envoyer par courriel ou par écrit. (voir Page 4)



Au cœur de l'essentiel

Coupable de se reposer?

À plusieurs reprises, nous entendons des phrases comme : « Je me sens coupable d'avoir besoin d'une sieste ou de m'allonger en avant-midi ». « Je n'ai rien fait et je suis fatigué! » Ou encore : « Je n'ai pas le droit de me reposer, j'ai tellement de choses à faire ».

Vous n'avez peut-être pas fait grand-chose avec vos mains mais votre corps lui, pendant et après avoir reçu un traitement de radiothérapie et/ou chimiothérapie est exposé à beaucoup d'ouvrage.

Prenons la chimiothérapie comme exemple : recevoir le médicament prescrit, c'est la pointe de l'iceberg. Le vrai travail se fait après, la médication agit en attaquant les cellules cancéreuses. Votre corps doit se défaire de ses cellules indésirables, mortes et il doit régénérer les « bonnes » cellules qui ont été endommagées lors de cette lutte. Il doit surveiller et empêcher qu'aucun agent infectieux ne s'attaque à votre corps tout en gérant les effets secondaires tels que les vomissements, les nausées, la constipation, la diarrhée, etc. De plus, il doit assurer, malgré l'exposition à des agents agressifs, le bon fonctionnement du cœur, du foie, des reins et j'en passe... Alors, vous croyez que tout ça ne dépense pas d'énergie? D'après vous, où prenez-vous cette énergie-là?

Dans le cas de la radiothérapie, encore une fois, le traitement en soi est le point de départ, mais les rayons continuent à détruire les cellules cancéreuses pendant quelques semaines après avoir terminé les séances... Vous croyez que tout ça peut se faire sans utilisation de votre énergie?

Le stress de suivre des traitements, de faire face à l'inconnu en ne sachant pas quels seront les résultats de tout cela. La tension que génère le fait de devoir exposer votre intimité, de partager la salle avec d'autres personnes inconnues, d'être confronté à la maladie par la seule présence d'autres personnes malades assises dans la salle d'attente, comme un effet miroir.



Des brides de conversations qui peuvent générer de l'angoisse et qui demandent des efforts pour l'annuler grâce à la force de votre mental, la concentration à essayer de demeurer positif...

Les contraintes financières, sociales, les multiples pertes et deuils auxquels vous êtes exposé...

Vous croyez que tout cela ne dépense pas d'énergie?

Effectivement, tout ce qui est décrit ci-haut requiert UNE CONSOMMATION D'ÉNERGIE ÉNORME.

La pâte à pain doit se reposer pour pouvoir lever et faire d'elle la meilleure; cependant, pendant ce temps, « elle n'a rien à faire ».

Les tulipes doivent demeurer congelées quelques mois « sans rien faire » pour assurer leur meilleure floraison.

Rien ne semble se passer dans l'œuf jusqu'à la naissance du poussin.

Par contre, dans tous les cas, « ne rien faire »... c'est la clé du succès.

L'énergie et la vie sont bien présentes dans chaque exemple bien que, vu de l'extérieur, « rien n'est en train de se passer ».

La prochaine fois que vous avez envie ou besoin de vous reposer, de vous allonger, de vous coucher ou de simplement « ne rien faire », vous devez savoir que ce n'est pas un signe d'une dépression, ou encore d'être lâche ou peu combattant; tout au contraire, il s'agit de la sagesse de votre corps qui est en train de parler. Écoutez-le!

Et ... Bon repos! •

Prochaine parution : Hiver 2012-2013

Pour commentaires, témoignages, suggestions, nous écrire :
bulletin.onco.csssrn@ssss.gouv.qc.ca

Comité de rédaction :
Marie-Hélène Lavoie
Diane Ouellet
Cristina Scholand
Émilie Thériault

Correction :
Christine Janelle

Conception graphique :
Lévesque Communication-Design