

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.

Rôle du radio-oncologue

Par Mélanie Gionet, radio-oncologue

La radio-oncologie est une branche souvent méconnue de la médecine du point de vue des patients et parfois aussi des professionnels de la santé. Elle constitue tout de même une des trois spécialités médicales principales impliquées dans le traitement du cancer, les deux autres étant la chirurgie et l'hémo-oncologie.

Pour devenir radio-oncologue, une personne doit compléter des études en médecine générale pendant quatre ou cinq ans pour ensuite faire une résidence en spécialité d'une durée de cinq ans. Ensuite, certains poursuivent leur formation en complétant une surspécialisation d'une ou deux années.

Le radio-oncologue est donc un médecin qui est formé pour s'occuper de patients qui souffrent d'un cancer en prescrivant les traitements de radiothérapie. Il doit connaître plusieurs concepts en physique pour comprendre et planifier adéquatement la radiothérapie.

Les traitements se font à l'aide de rayons-X dans la majorité des cas. Les rayons-X sont dirigés sur la région à traiter et pénètrent le corps pour déposer l'énergie nécessaire à la destruction des cellules cancéreuses. Les traitements par rayons-X sont indolores. Dans certains cas, les traitements sont donnés par des cathéters qui sont insérés soit par des voies naturelles, soit par ponction; c'est ce que l'on appelle la curiethérapie.



La plupart du temps, le patient reçoit le diagnostic de cancer suite à une investigation organisée par un médecin spécialiste (en fonction du site de cancer). Ensuite, selon le type de cancer, le patient peut être référé en radio-oncologie. Le radio-oncologue va rencontrer le patient lors de la consultation et lui proposer un traitement selon la situation. Il va lui expliquer le but du traitement, les bénéfices escomptés, les effets secondaires possibles et le déroulement des traitements. Les cas sont parfois discutés avec d'autres spécialistes pour proposer le meilleur traitement possible.

En cours de traitement, le radio-oncologue va rencontrer le patient régulièrement pour suivre son évolu-

tion ainsi que pour détecter et traiter les effets secondaires qui pourraient survenir. Une fois le traitement terminé ou quelque temps après la fin de celui-ci, il détermine si le traitement a donné les résultats souhaités. Dans certains cas, il participe au suivi au long terme du patient.

Le Département de radio-oncologie du CSSS de Rimouski-Neigette reçoit des patients du territoire du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et de la Côte-Nord. Nous travaillons de concert avec les différents professionnels de ces régions ainsi qu'avec ceux de notre milieu pour s'assurer que les traitements se déroulent le mieux possible.●

À la bouffe!

Par **Émilie Thériault**, nutritionniste

Il y a les sapins qui scintillent, la neige qui tombe, les réunions en famille et les nombreux festins. Le temps des fêtes est une période de profusion alimentaire où les mets traditionnels et les sucreries procurent une source de réconfort. Cependant, puisque le cancer et ses traitements peuvent entraîner un affaiblissement du système immunitaire, il est important de prendre quelques précautions pour minimiser les risques de toxi-infections alimentaires.

- Ne pas consommer les aliments périssables qui ont été plus de deux heures à température de la pièce (ou à une température entre 4°C et 60°C).
- Bien cuire les viandes, les volailles, les poissons, les fruits de mer et les œufs.
- Éviter les jus et produits laitiers non pasteurisés (ex. : au lait cru).
- Consommer les charcuteries séchées ou salées. Sinon, bien les cuire.
- Privilégier les pâtés et viandes à tartiner qui sont vendus en conserve plutôt que ceux qui sont réfrigérés.
- Ne pas consommer de germes crus.
- Utiliser une méthode sûre de décongélation (réfrigérateur, micro-ondes).

Croûtons Bernard

- 4 tranches de bacon en tronçons de 1 po (2,5 cm)
- 1 oignon ciselé
- 10 champignons de Paris hachés grossièrement
- 2/3 t (160 ml) de vin blanc ou de jus de pomme
- 1 t (250 ml) de mozzarella râpée
- 1 t (250 ml) de cheddar fort râpé
- 1 œuf
- 1 baguette

1 Cuire le bacon à feu vif pendant 5 minutes. Ajouter l'oignon et les champignons et poursuivre la cuisson 3 minutes. Verser le vin blanc et réduire presque à sec. Mettre la préparation dans un grand bol et réfrigérer pendant 30 minutes. Ajouter la mozzarella, le cheddar et l'œuf et bien mélanger.

2 Couper la baguette en diagonale en 24 tranches de ¾ po (2 cm) d'épaisseur et les étendre sur une plaque de cuisson. Garnir chacune de 1 c. à table (15 ml) comble de la préparation au fromage. Cuire au four préchauffé à 375°F pendant 15 minutes. ●

Punch sans alcool

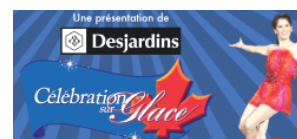
Mélanger à parts égales du ginger ale, du jus d'orange et du jus de framboise et canneberge. Ajouter des glaçons. ●



1 2 3



La maladie envahit facilement nos vies au point que toutes les activités tournent autour des traitements et des rendez-vous. Voici des suggestions pour que la vie tourne avec plaisir afin de garder la forme et le sourire...



Célébration sur glace
Colisée Béton Provincial, Matane
Samedi 17 décembre à 20 h



Ensemble Antoine Perreault
Concert de Noël
Salle Desjardins-Telus
18 décembre



**Parc national
du Bic**

**Activités de plein air
Parc du Bic**

30 km balisés de sentiers pédestres
Pour faire raquette, ski nordique ou
randonnée pédestre



L'AUTRE CINÉMA

Cinéma 4

Cinéma-répertoire

Salle Georges-Beaulieu, Cégep de Rimouski
Dimanche 19 h 30 – Lundi 17 h et 19 h 30



Trucs de Florence Par Loïse Perreault, infirmière pivot

Bien vivre le temps des fêtes

Le temps des fêtes arrive à grands pas. Dans le but de vous aider à passer de beaux et agréables moments, voici quelques suggestions à la personne atteinte de cancer ainsi qu'à ses proches :

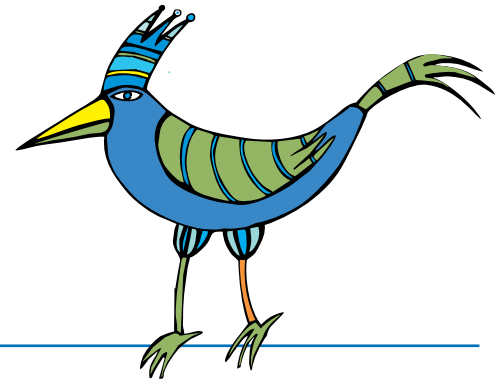
- *Permettez-vous de célébrer selon votre condition physique et morale en vous prévoyant des moments de repos et de détente ainsi que des périodes d'exercice physique comme des promenades à l'extérieur. Ayez un bon équilibre entre les festivités et les périodes de repos. Soyez à l'écoute de votre corps et respectez vos limites;*
- *Poursuivez une alimentation équilibrée, une bonne hydratation et respectez la prise de vos médicaments;*
- *Si vous recevez de la chimiothérapie, rappelez-vous que les mêmes mesures sont applicables comme le lavage des mains régulier (avant les repas, après être allé à la salle de bain...). Évitez les contacts étroits comme des accolades avec les **personnes ayant une infection (grippe, rhume, etc.)** ou leur faire porter un masque au besoin;*
- *À moins d'avis contraire de votre médecin, vous pouvez partir à l'extérieur pour visiter la famille. Assurez-vous cependant d'apporter votre carte d'assurance-maladie et vos médicaments. ●*

Références :

Audet-Lapointe Marika, Ph.D. *Vivre avec le cancer durant le temps des fêtes, suggestion pour cultiver la vie*, www.psymedics.com
Clinique d'hémo-oncologie, CSSS de Rimouski-Neigette, Informations et conseils concernant la chimiothérapie, janvier 2010

Maître corbeau vous informe

Cancer et rôles sociaux



Par Diane Ouellet, agente de relations humaines

Vivre le cancer et les traitements qui y sont associés provoquent de nombreux changements au niveau du vécu quotidien de personnes qui en sont atteintes et leur entourage (famille, amis, collègues de travail, etc.)

Lorsque la personne malade présente de la fatigue ou une perte d'énergie, souvent celle-ci n'arrive pas à vaquer à ses activités ou tâches habituelles. Ainsi, les différents rôles qu'elle joue par exemple au sein de la famille, sont eux aussi perturbés et invitent tous les membres à une adaptation à de nouvelles façons de faire.

Quels sont les différents rôles joués? On peut mentionner le rôle de parent, de conjoint d'éducateur, de soignant, de commissionnaire, de gardien, de protecteur, de pourvoyeur, de confident, de « poteau », et j'en passe, car la liste serait plutôt longue. Lorsqu'il n'est pas possible pour la personne malade d'assurer les différentes fonctions ou rôles qu'elle exerçait jusqu'ici, ceux-ci devront être comblés par d'autres afin de

rétablir l'équilibre dans le milieu. Ces changements nécessiteront des efforts d'adaptation de la part des proches.

Il devient important de tenir compte des capacités actuelles de la personne malade et de discuter avec elle afin de trouver ensemble une solution aux difficultés rencontrées. Par exemple, lors d'une journée où la personne en traitement ressent trop de fatigue pour assurer l'encadrement des enfants dans les devoirs scolaires, ce rôle devra être assumé par un autre membre de la famille.

La période des fêtes est propice aux rencontres de famille et d'amis et aux activités récréatives de toutes sortes. Alors, il est possible pour certains d'entre vous, que ces moments soient différents par le fait qu'un de vos proches est atteint de cancer.

Si le désir de la personne malade de participer à certaines activités est bien présent, il faudra tenir

compte qu'elle n'a peut-être pas les mêmes capacités et niveau d'énergie d'avant la maladie. Par exemple, il est possible que la personne malade ne puisse pas tolérer autant qu'avant d'être en présence d'un grand nombre de personnes. Ou encore, même si la personne désire beaucoup rester en compagnie de ses proches, il se peut qu'elle n'ait pas la capacité de « veiller » très tard avec les autres gens réunis.

Si, au contraire, la personne malade ne désire pas participer aux rencontres ou aux activités habituelles de cette période, il est important de respecter son choix même si cela vient à l'encontre de vos propres valeurs, de vos propres désirs. Vous aurez là une belle opportunité de vérifier votre capacité à faire des compromis.

Pour profiter pleinement des bons moments ensemble, il est important de respecter les besoins et limites de chacun. Cela implique une communication franche et claire entre la personne malade et les membres de sa famille. ●

L'HORLOGE ARRÊTÉE À 7 HEURES

Comme à chaque Noël, avant que l'horloge du salon sonne les 12 cloches, grand-maman s'assoit au fauteuil pour nous raconter une histoire. Chaque année, elle choisissait une histoire qui portait un message et, cette fois-là, je ne l'ai jamais oubliée. L'histoire est extraite d'un conte intitulé « Le pilote aveugle », de Giovanni Papini, qui raconte l'histoire d'un homme qui écrit dans la solitude de sa chambre.

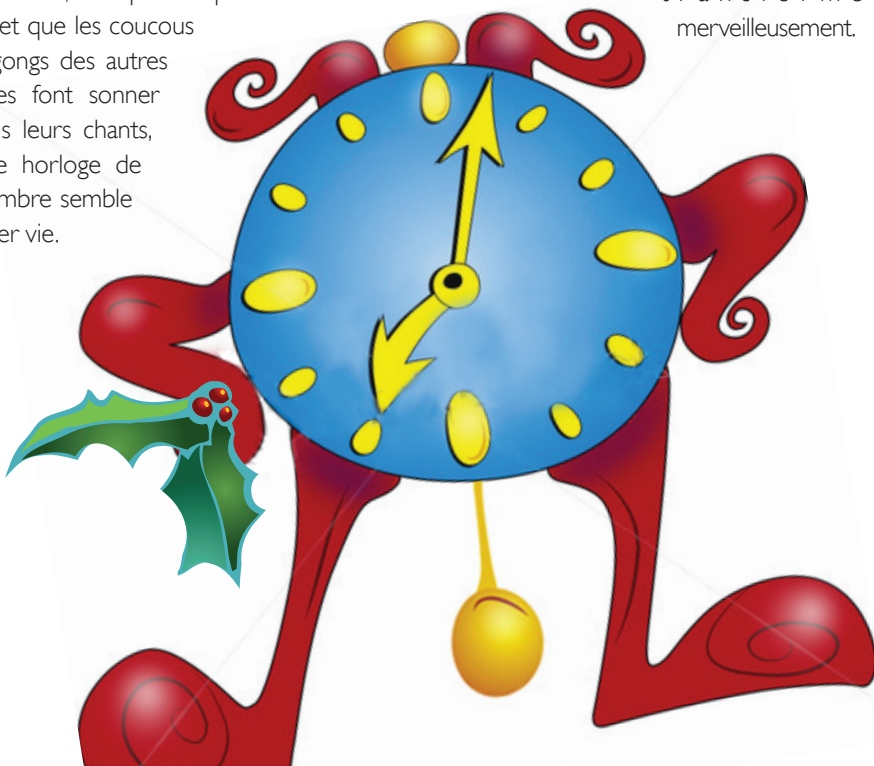
« Sur un mur de ma chambre, il y a une très jolie horloge antique qui ne fonctionne plus. Ses aiguilles sont arrêtées depuis presque toujours et signalent de façon imperturbable la même heure : sept heures pile. Presque tout le temps, l'horloge n'est qu'une décoration inutile sur un mur blanchâtre et vide. Cependant, il y a deux moments dans la journée, deux fugaces instants, dont la vieille horloge semble resurgir des cendres comme le Phoenix. Lorsque toutes les horloges de la ville, dans leurs courses folles, marquent sept heures et que les coucous et les gongs des autres machines font sonner sept fois leurs chants, la vieille horloge de ma chambre semble retrouver vie.

Deux fois par jour, le matin et le soir, l'horloge est en harmonie avec le reste de l'univers. Si quelqu'un regardait l'horloge seulement à ces deux moments, il dirait qu'elle fonctionne à la perfection... Mais, une fois l'instant passé, quand les autres horloges se font silencieuses et que les aiguilles continuent leur monotone chemin, ma vieille horloge perd le pas et demeure fidèle à cette heure où son parcours s'est arrêté.

J'aime cette horloge et plus je parle d'elle plus je l'aime car, chaque fois, je sens une ressemblance entre elle et moi. Moi aussi, par moments, je me sens arrêté dans le temps. Moi aussi, je me sens cloué et immobile. D'une certaine façon, je me sens comme une décoration inutile sur un mur vide... Néanmoins, j'ai aussi des moments magiques lors desquels, mystérieusement, mon heure arrive. Pendant ce temps, je me sens vivant. Tout est clair et le monde se transforme merveilleusement.

Je suis capable de créer, de rêver, de dire, de faire et de ressentir plus de choses lors de ces instants que lors de tout autre moment. Ces conjugaisons harmoniques arrivent et se répètent encore et encore dans une séquence inexorable. La première fois que je l'ai senti, j'ai essayé de m'accrocher à ce moment en croyant que je pourrais le faire durer pour toujours. Mais cela n'a pas fonctionné. Pareil comme pour mon amie l'horloge; le temps des autres m'échappe à moi aussi. Une fois ces moments passés, les horloges qui habitent chez les autres continuent leur tournée et moi je retourne à ma routine, à mon travail, à mes promenades, mes cafés et tout ce que j'appelle « la vie quotidienne ». Mais je sais que la vie c'est autre chose... je sais que la vraie vie est la somme de ces beaux moments et que, malgré qu'ils soient fugaces, ils nous permettent de se sentir en harmonie avec l'univers. Voilà pourquoi je t'aime ma vieille horloge, parce que toi et moi nous sommes semblables. »

Et ma grand-mère avait ajouté : « C'est ça la vie; une séquence discontinuée de moments de « bonne-heure ». »



Prochaine parution : Mars 2012

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

Comité de rédaction :

Diane Ouellet
Cristina Scholand
Émilie Thériault

Correction :

Christine Janelle

Conception graphique :

Lévesque Communication-Design