

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

# Une équipe interdisciplinaire en oncologie : Pharmacien en oncologie

Par Nancy Martin, pharmacienne



## LA CHIMIOTHÉRAPIE

La chimiothérapie est une façon de traiter le cancer en utilisant des médicaments seuls ou en association. Ces médicaments ralentissent ou bloquent le développement, la multiplication et la propagation des cellules cancéreuses vers d'autres parties du corps. Il existe plusieurs médicaments de chimiothérapie. Le choix du ou des médicaments, de la dose, de la voie d'administration, de la séquence d'administration vont varier d'un patient à l'autre en fonction notamment, du type de cancer, du stade de la maladie ainsi que de l'état de santé du patient.

## LE PHARMACIEN

Pour exercer sa profession en établissement de santé, le pharmacien qui a complété une formation universitaire de quatre ans doit, en plus, effectuer une maîtrise d'une durée de deux ans.

Par la nature de sa formation, le pharmacien assure l'utilisation sécuritaire et appropriée des médicaments. Il veille à ce que votre traitement de chimiothérapie soit adapté à votre état clinique et vos résultats de laboratoire. Il collabore ainsi avec l'équipe soignante pour optimiser votre tolérance

au traitement. Avant de débuter un traitement, le pharmacien vous rencontrera pour vous expliquer le mode d'administration et le déroulement de votre traitement, les effets indésirables qui peuvent survenir mais, surtout, les moyens pour mieux les gérer et même les prévenir! En complément d'information, il vous remettra une pochette contenant des renseignements écrits sur votre traitement. En tout moment en cours de traitement, il vous est possible de rencontrer le pharmacien. Informez-vous si besoin auprès de votre infirmière pivot ou de la secrétaire à l'accueil.

Lors de votre rencontre, il est important de lui communiquer tous les médicaments que vous prenez, qu'ils soient prescrits par un médecin ou achetés en vente libre. Il en va de même pour tout autre produit tel que produit de santé naturel, supplément vitaminique, homéopathie, produit expérimental, etc. Ceci est important afin de valider si ces médicaments ou produits interfèrent avec votre traitement de chimiothérapie.

Le pharmacien supervise aussi le travail des assistants-techniques en pharmacie qui préparent vos médicaments. Votre chimiothérapie intraveineuse est préparée sous une enceinte stérile selon des normes de préparation très rigoureuses. Ces mesures sont importantes pour votre protection ainsi que pour celle du personnel qui manipule la chimiothérapie.

Les pharmaciens de l'équipe d'oncologie du CSSS de Rimouski-Neigette ont une vocation régionale. En effet, ils assurent un support pour les pharmaciens des hôpitaux du territoire du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et de la Côte-Nord pour des problématiques ou conseils face à leur clientèle oncologique.

L'oncologie, comme beaucoup de secteurs en santé, est en développement important. Le pharmacien doit constamment mettre ses connaissances à jour et doit veiller à communiquer l'information juste aux autres professionnels face à l'émergence des nouveaux traitements, et ce, pour mieux vous traiter! ●



# À la bouffe!

Par *Émilie Thériault, nutritionniste*

L'hydratation est essentielle au bon fonctionnement du corps. Chaque cellule réclame sa portion d'eau quotidienne. Lors d'un apport insuffisant, on peut ressentir des symptômes tels que la fatigue, la nausée et la faiblesse.

En traitement de chimiothérapie, on suggère habituellement de consommer environ 2 L de liquide par jour afin de diminuer la toxicité des produits. Toutefois, la quantité peut varier d'une personne à l'autre. Cette hydratation est d'autant plus importante en saison chaude puisque le corps élimine plus d'eau par la transpiration.

Voici quelques moyens pour arriver à bien s'hydrater :

- Apportez une bouteille d'eau partout où vous allez.
- Prenez de petites quantités de liquide à la fois, tout au long de la journée.
- Évitez de boire en mangeant. L'ingestion de liquides peut parfois couper l'appétit.
- Privilégiez les liquides hydratants et nutritifs tels que l'eau, le lait, le jus et la soupe plutôt que le thé, le café, les boissons gazeuses ou l'alcool.
- Si le goût de l'eau est altéré, parfumez-la en y ajoutant des tranches de citron, du jus de fruits ou des feuilles de menthe.

De plus, en période estivale, la crème glacée, les sorbets, la limonade et les « smoothies » sont d'excellents moyens pour se rafraîchir!



## Limonade classique et quelques variantes :

### Au citron :

4 citrons pressés  
1 L (4 tasses) d'eau  
125 ml (1/2 tasse) de sucre

### Aux agrumes :

3 oranges pressées  
2 citrons pressés  
1 L (4 tasses) d'eau  
125 ml (1/2 tasse) de sucre

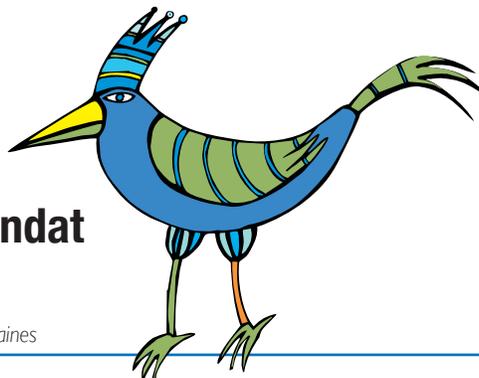
### Limonade rose :

3 citrons pressés  
Le jus de 250 ml (1 tasse) de fruits roses (fraises, framboises ou melon) passés au malaxeur puis au tamis  
1 L (4 tasses) d'eau  
125 ml (1/2 tasse) de sucre

## Maître corbeau vous informe

### Procuration, testament, mandat ... et tout le tralala...!

Par *Marie-Ève Huet et Diane Ouellet, agentes de relations humaines*



**C**omment s'y retrouver dans tous ces formulaires et démarches...? Premièrement, il y a la **procuration**; afin d'autoriser une personne à effectuer des transactions à vos comptes, vous devez vous adresser à votre institution bancaire (caisse populaire ou banque) pour compléter et signer le document « procuration bancaire ». Cette démarche pourrait vous faciliter la vie si vous deviez un jour vivre une période d'hospitalisation ou de diminution d'autonomie. Cette personne pourrait faire les transactions à votre place comme, par exemple, régler le paiement de vos différents comptes. Deuxièmement, il y a le **mandat en cas d'incapacité**; c'est le document dans lequel vous nommez la personne de confiance qui prendra la responsabilité d'agir en votre nom pour toute question concernant vos biens et votre personne, et ce, advenant que vous deveniez incapable. Cette responsabilité prend effet à la suite d'un jugement rendu par la cour suite à la démarche de votre mandataire pour homologuer ce mandat avec l'aide d'un notaire. Finalement, le **testament**; c'est un document dans lequel vous prévoyez qui héritera de vos biens et la part qui reviendra à chacun suite à votre décès. Un petit conseil : prenez les devants pour ces démarches car elles peuvent sauver bien des casse-têtes et des malentendus chez vos proches... ●



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...

### Festival Euphoria Du 8 au 10 juillet

#### Pavillon de l'exposition agricole de Rimouski

Un festival à saveur carnavalesque comportant, entre autres, une parade allégorique aux rythmes brésiliens.



### Du 20 au 24 juillet

Parc Beaujéjour de Rimouski



### CONCERTS aux ILES du BIC

festival de musique de chambre

**Du 5 au 14 août**  
Églises du Bic et de Saint-Fabien  
Chapelle de Saint-Fabien-sur-Mer  
et Parc national du Bic

**L'observatoire astronomique Aster**  
28 juin au 3 septembre  
de 18 h à minuit

Visite animée de l'exposition  
59, chemin Bellevue  
Saint-Louis-du-Ha!-Ha! (Québec) G0L 3S0

« L'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à l'individu, c'est ce que l'individu fait de ce qui lui arrive. »

(Aldous Huxley)



# Trucs de Florence

Par Karine Martin, infirmière pivot

L'été est à nos portes, la belle température et le soleil sont souvent synonymes de plaisirs extérieurs en famille et entre amis. Il est possible et important de continuer vos habitudes malgré les traitements de chimiothérapie tout en portant une attention particulière à bien protéger votre peau.

Durant les traitements de chimiothérapie, certains produits utilisés peuvent provoquer une photosensibilité, ce qui peut augmenter le risque d'avoir un coup de soleil suite à une exposition au soleil. Par contre, rien ne vous empêche de profiter de la belle température.

Voici quelques trucs pour prendre soin de votre peau durant la belle période estivale :

- Évitez les expositions prolongées;
- Évitez de vous exposer au soleil de manière directe;
- Privilégiez les endroits à l'ombre;
- Ayez recours à un écran solaire avec un haut indice de protection d'un minimum de FPS 30 et, préférablement, utilisez une protection de FPS 60 lorsque vous programmez une sortie en plein air;
- Utilisez un baume protecteur pour les lèvres avec indice de protection;
- Limitez les tenues ajustées et privilégiez des vêtements amples, de couleur claire, couvrant bras et jambes et, si possible, en fibres naturelles (coton, lin, soie);
- Portez un chapeau et des verres fumés.

Lors de la radiothérapie, certaines précautions sont également importantes durant cette période, soit :

- Évitez d'exposer directement la partie irradiée au soleil durant les traitements de radiothérapie, et ce, pour une durée d'un an après la fin des traitements;
- Évitez les spas, saunas ou bains thérapeutiques durant les traitements et pour une durée d'un mois après la fin des traitements;
- Utilisez un écran solaire avec un facteur de protection élevé, soit un FPS 60.

**Prendre l'air est un excellent moyen de se changer les idées et de se faire du bien au corps et à l'esprit, surtout durant cette période difficile de votre vie.**

**Alors, mettez vos chapeaux et votre crème et profitez de l'été!**

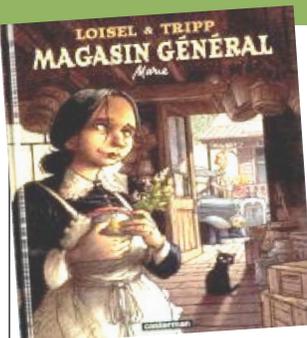
## Coin de lecture

L'été, c'est un moment pour absorber l'énergie de la nature en épanouissement. C'est un moment propice pour lire et ainsi accompagner d'une façon douce le traitement de chimiothérapie, de radiothérapie ou le temps de récupération...

Voici des choix de lecture...



Si on ne peut pas voyager avec tout notre corps pourquoi ne pas partir à la découverte des merveilles du monde avec notre esprit : dédié aux sites inscrits par l'Unesco sur la Liste du patrimoine mondial.



Bande dessinée  
« Le Magasin Général »  
Régis Loisel et  
Jean-Louis Tripp

Dans la campagne québécoise des années 1920, Marie Ducharme s'occupe du magasin général, centre névralgique du petit village de Notre-Dame-des-Lacs. Voilà la prémisse de Magasin général, une BD historique gravitant autour d'un personnage féminin, Marie, veuve avant l'heure et héritière du principal commerce...

Détour imposé  
Richard Petit



Un homme et une femme qui ont du succès dans leur carrière respective, qui tombent amoureux et qui décident de vivre ensemble.

Ils sont jeunes, pleins d'énergie et de projets. Jusqu'à ce qu'un troisième personnage fasse son apparition... Éternel triangle amoureux? Non. Ce troisième personnage est un lymphome, un cancer du système immunitaire. Richard Petit nous livre ici le récit de ce détour imposé hors du chemin qu'il s'était tracé. Il le fait sans tricher, sans s'apitoyer sur son sort, porté par un bonheur tout neuf, avec de fréquentes et rafraîchissantes touches d'humour.

**A**u printemps 2010, je reçois le diagnostic tant redouté de tous : le cancer! J'ai alors 40 ans. Je vis avec mon conjoint et nos deux enfants, âgés de 8 et 12 ans. J'ai une vie familiale et sociale bien remplie. Je travaille à temps plein comme professionnelle de la santé. Mais à partir de ce jour, mon univers est complètement chamboulé. Je perds mes repères. Commence alors la ronde des multiples rendez-vous et soins médicaux : chirurgies, chimiothérapie, radiothérapie, physiothérapie, drainages lymphatiques... On me demande souvent comment je fais pour garder le cap, pour rester souriante et positive. J'ai tout simplement tenté d'utiliser au mieux mes ressources.

J'ai d'abord décidé de faire confiance à mon équipe soignante. J'ai décidé aussi de me faire confiance et de me considérer comme un membre à part entière de cette belle équipe dynamique et compétente. Dans ce rôle, je me sens moins impuissante et passive. J'ai davantage l'impression de participer activement à ma guérison. Je pose des questions. Je fais des lectures. Je prends bonne note des recommandations. J'ai moi aussi mes responsabilités et mes devoirs à faire dans ce processus vers la guérison. Mon plan de match? **Faire des activités plaisantes, bouger et voir mon monde.** Chaque jour, je me donne des défis à ma portée, en fonction de mon état de santé. Même les activités de la vie de tous les jours les plus

banales deviennent des activités « thérapeutiques » que je choisis de mettre à mon programme. Par exemple, vider le lave-vaisselle et plier mon linge ont été parmi les premières activités que j'ai reprises suite à ma chirurgie. C'était de bons exercices pour me permettre de reprendre la mobilité de mon bras. Par ailleurs, aller prendre un café chez ma p'tite sœur me permettait de me changer les idées et de prendre soin de mon moral.

**Faire des activités plaisantes.** Un bon livre, un souper avec mon amoureux, une sortie au cinéma avec les enfants, une soirée au coin du feu chez le p'tit frère, un après-midi au chalet avec les cousines, une partie de Cribble avec papa, une séance de magasinage avec ma maman et ma marraine, un bon souper chez Phil, etc. Que de petits et grands bonheurs! Dans les premières semaines qui ont suivi le diagnostic, j'ai eu tendance à mettre un frein à mes projets. Je n'osais plus rien planifier. Je me sentais déboussolée. Je ne savais pas ce qui m'attendait. C'est mon conjoint qui m'a aidée à surmonter cette étape. Il m'a dit : « Go! On foncé! On fait des projets et on s'ajustera en cours de route. » C'est ainsi qu'on s'est organisé de belles vacances au Nouveau-Brunswick en famille... entre deux traitements de chimio! Dans l'fond, avoir les effets secondaires à la maison ou les deux pieds dans l'sable, ça fait pas plus mal! Au moins, on en a profité pour voir du pays et se changer les idées!

**Bouger.** Je ne suis pas une grande sportive. Je sais toutefois que l'activité physique me permet de récupérer mes forces et de me sentir bien. Avec ma chienne, Chica, je fais régulièrement de longues marches dans le quartier, sur le bord du fleuve ou dans le boisé derrière chez moi. J'y prends de plus en plus plaisir. C'est d'ailleurs le meilleur moyen que j'ai trouvé pour m'apaiser quand le Decadron me met sur le gros nerf!!!

**Voir mon monde.** J'ai besoin de m'entourer de ceux que j'aime. Ça m'aide à me sentir forte. Aussi formidables soient-ils, mes parents et amis ne peuvent pas toujours deviner ce qui me ferait du bien. Alors, je prends les devants : une visite surprise à mes parents, un appel à une amie, un 5 à 7 avec les copains du bureau, etc. Parfois, je leur parle de ce que je vis en lien avec la maladie. Ils savent ainsi ce que je vis, me comprennent et savent comment m'aider dans les moments plus difficiles. Mais souvent, j'ai besoin de parler d'autres choses et je réoriente la conversation. Je m'intéresse à ce qui leur arrive à eux. J'aime dire des folies et rire. Je ne veux pas que la maladie soit le centre de mon univers. Je ne veux surtout pas lui laisser plus de place qu'elle en a déjà. Je fais place à la vie!

Il n'y a pas de solution miracle pour passer au travers. Je ne prétends pas tout savoir parce que je suis passée par là. Je crois que c'est à chacun de découvrir ce qui est bon pour soi. Chose certaine, à travers cette épreuve de vie, j'ai appris à connaître mes forces et mes alliés. J'ai aussi appris à accepter de me faire aider. Et vous? Qu'est-ce qui vous permet de garder le cap? ●



Cet 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 ci-dessous).

**Prochaine parution : septembre 2011**

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

Comité de rédaction :  
**Karine Martin, Diane Ouellet,  
Cristina Scholand, Émilie Thériault**

Correction :  
**Christine Janelle**

Conception graphique :  
**Lévesque Communication-Design**