



## 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. Pour ce numéro, nous vous présentons le rôle du technologue en radiothérapie.

### Technologue en radiothérapie

Par Nathalie Guérette, technologue en radiothérapie

#### LA RADIOTHÉRAPIE

La radiothérapie est le traitement du cancer par la radiation. Des rayons X sont dirigés sur la région à traiter et pénètrent dans le corps pour déposer l'énergie nécessaire à la destruction des cellules cancéreuses. L'appareil utilisé pour les traitements est un accélérateur linéaire. Il produit artificiellement des rayons X de haute énergie.

#### LES TECHNOLOGUES EN RADIOTHÉRAPIE

Nous, les technologues en radiothérapie, sommes responsables de toutes les étapes de préparation et de traitement. Nous avons une formation collégiale de trois ans (DEC) suivie de formation de spécialisation en milieu de travail. À Rimouski, vingt-cinq technologues sont en poste pour la région.

#### LA PRÉPARATION DES TRAITEMENTS

En premier lieu, une consultation médicale a lieu avec le médecin radio-oncologue pour établir un plan de traitement. Ensuite, les étapes de préparation débutent et se déroulent parfois en plusieurs rendez-vous :



- Choix de la position;
- Fabrication d'accessoires (ex. : coussin personnalisé, masque et autres);
- Marquage à l'encre rouge;
- Scanner et/ou radiographies (simulation);
- Dosimétrie (calcul et distribution de la dose par ordinateur avec les images radiologiques du patient en l'absence de celui-ci);
- Calculs et ouverture de dossier.

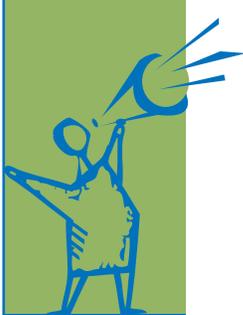
Ce n'est que lorsque tout est conforme à la prescription du radio-oncologue, aux particularités du patient et que les calculs sont terminés que nous pouvons procéder au début des traitements. Les traitements se donnent une fois par jour. Leur nombre peut varier de un à trente-huit selon l'objectif visé.

#### LE TRAITEMENT

Le déroulement d'un traitement de radiothérapie consiste à placer le patient sous l'appareil dans la même position chaque jour avec une très grande précision. C'est avec les marques rouges à la peau et les données au dossier que nous le faisons. Des contrôles de qualité font aussi partie de notre travail dans le but que les traitements soient le plus précis et conformes possible.

En plus de notre rôle technique, nous avons à cœur d'informer et de rassurer notre patient. Nous sommes attentifs à ses besoins et verrons à répondre à ses questions, le conseiller, le référer à son médecin ou à tout autre intervenant si nécessaire.

La radiothérapie est une étape dans la lutte contre le cancer. N'hésitez pas à poser des questions aux technologues qui renseigneront la personne en traitement ainsi que ses proches. Nous avons à cœur le bien-être de nos patients et essayons de rendre ce passage le plus confortable possible. ●



# À la bouffe!

Par Émilie Thériault, nutritionniste

La nausée est un effet secondaire très fréquent lors de la chimiothérapie. Lorsqu'elle n'est pas bien contrôlée, il devient alors très difficile de s'alimenter convenablement. Bien souvent, le seul fait de sentir ou voir la nourriture occasionne des haut-le-cœur fort désagréables. Il existe quelques recommandations qui peuvent vous aider à mieux vous alimenter durant les épisodes de nausées :

- Évitez de surcharger l'estomac. Prenez de petits repas et des collations fréquemment dans la journée;
- Favorisez les repas froids;
- Demandez à quelqu'un de cuisiner pour vous et éloignez-vous de la cuisine pendant la préparation du repas;
- Grignotez des aliments secs dans la journée (craquelins ou autres);
- Évitez les aliments très gras, sucrés ou épicés;
- Sirotez des liquides frais tout au long de la journée;
- Attendez au moins une heure après les repas avant de vous allonger.

## Salade de pâtes froides

350 g pâtes sèches au choix	Au goût, sel et poivre
80 ml (1/3 tasse) huile d'olive	250 ml (1 tasse) tomates cerises rouges coupées en deux
20 ml (4 c. à thé) vinaigre balsamique	250 ml (1 tasse) pointes d'asperges en conserve ou fraîches
10 ml (2 c. à thé) jus de citron frais	375 ml (1 1/2 tasse) jambon ou poulet cuit, en cubes
1 oignon vert haché finement	60 ml (1/4 tasse) basilic frais, ciselé (ajuster la quantité au goût)
1 gousse d'ail hachée	

1 Cuire les pâtes selon les indications du fabricant. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Ajouter un filet d'huile d'olive et brasser. Réserver.

2 Dans un bol, bien mélanger l'huile, le vinaigre, le jus de citron, l'oignon vert, l'ail, le sel et le poivre. Incorporer le reste des ingrédients à l'exception des pâtes et réfrigérer 30-45 min. Brasser délicatement à l'occasion.

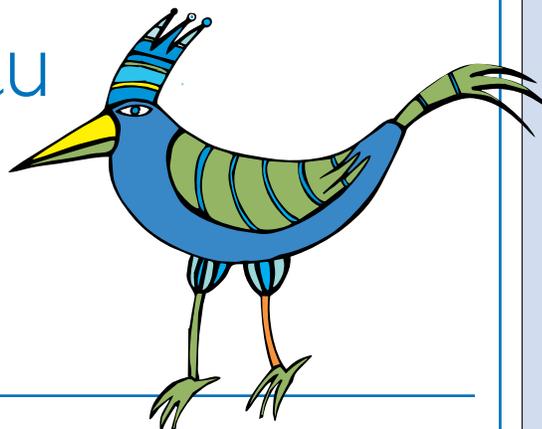
3 Incorporer la préparation réfrigérée aux pâtes et bien mélanger.

## Maître corbeau vous informe

### Que puis-je mettre dans mon rapport d'impôt?

Par Marie-Ève Huet, stagiaire en travail social

**V**ous vous demandez à quels crédits d'impôt vous avez droit? Tout ce qui n'est pas couvert par une aide financière peut être glissé dans votre déclaration de revenus. Conservez vos reçus de transport, de repas et d'hébergement lorsque vous vous déplacez pour vos traitements. Pour plus d'informations, contactez votre comptable, Revenu Québec ou votre Centre d'action bénévole. Surveillez également les prochaines dates pour l'atelier sur « Les frais médicaux et le cancer » à l'Association du cancer de l'Est du Québec! ●



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...

●  
**À LA SALLE DESJARDINS-TELU**  
Rimouski

**Cathy Gauthier décoiffe** (humoriste)  
27 avril 2011 à 20 h

●  
**ACTIVITÉS SPÉCIALES**

**Le parc Lepage**

Maintenant ouvert à l'année, entre 6 h et 23 h, ce site enchanteur en plein centre-ville vous permet de faire de la marche ou de la raquette. L'accès au parc est gratuit.

**Les cabanes à sucre**

Elles arrivent à grands pas. Prenez le temps de vous sucrer le bec! ... et profitez-en pour faire une balade en traîneau, une randonnée en raquette ou en ski de fond.

**Pour les amateurs du jardinage**

La Société d'horticulture vous offre la possibilité de louer un espace de jardin communautaire au coin de la rue Hupé et de la 18<sup>e</sup> Rue. De plus, des conférences sont organisées tout au long de l'année. Pour plus d'informations, contactez Émilie au 418-724-3000, poste 7478

**Rencontre des jardiniers**

13 avril à 9 h 30  
La Porte Dorée

**Visite chez Fred Lamontagne Horticulteur inc.**

17 mai 2011 à 19 h 30  
356 boul. du Sommet Est



# Trucs de Florence

Par Sandra Bérubé, infirmière pivot en oncologie

**Saviez-vous que** 70-80 % des patients feront l'expérience de nausées et vomissements provoqués par la chimiothérapie au cours de leur traitement et que 10-44 % d'entre eux souffriront de nausées d'anticipation...

Dès l'apparition de nausées, il est important de prendre immédiatement la médication prescrite contre les nausées. Si vous vomissez moins d'une heure après avoir pris un comprimé, vous pouvez en prendre un autre. Si vous ne pouvez rien garder dans l'estomac, des suppositoires peuvent être utiles. Si les vomissements persistent depuis plus de 24 heures et que vous êtes incapable de manger ou boire depuis ce temps, consultez à l'urgence.

La prévention et le traitement des nausées et vomissements sont primordiaux car il peut en découler des complications significatives ayant un impact négatif sur la qualité de vie du patient telles que fatigue, déséquilibre électrolytique, déshydratation, etc. Soyez à l'affût des symptômes de déshydratation tels que diminution du débit urinaire, fièvre, soif accrue, sécheresse de la bouche, fatigue, faiblesse, étourdissements. Afin de bien vous réhydrater, vous pouvez utiliser une solution de Gastrolyte en vente libre auprès de votre pharmacie ou concocter vous-même votre propre recette maison. Deux solutions s'offrent à vous :

- Mélangez 360 ml de jus d'orange non sucré à 600 ml d'eau bouillie refroidie additionnée de ½ c. à thé de sel de table ou mélangez 1 litre d'eau stérile, 6 c. à thé de sucre et 1 c. à thé de sel.
- Prendre 1 c. à soupe toutes les 10 minutes puis augmenter graduellement selon tolérance.
- Les solutions se conservent 12 heures à la température ambiante et 24 heures au réfrigérateur.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter votre infirmière pivot •

## La vie qui bat | Témoignage Par Hermane Gionest

En mars 2009, mon médecin de famille m'informe que j'ai deux tumeurs malignes, ce fut le choc ... mais, en étant infirmière retraitée, j'ai réagi rapidement en gardant le contrôle sur mes émotions. Au CSSS de Rimouski-Neigette, j'ai eu un support extraordinaire de l'équipe de chirurgie d'un jour où tout était planifié pour mes rendez-vous avec les médecins spécialistes ainsi qu'à l'Hôpital St-François d'Assise à Québec. Il est certain que toutes mes activités furent annulées. Moralement, c'était très difficile pour moi. J'ai réalisé vraiment que j'avais eu deux cancers lorsque j'ai débuté mes traitements de radiothérapie au début juillet. Je n'avais plus de contrôle sur mes émotions. Je me sentais très malade. Je pensais à ce moment-là que je ne pourrais plus peindre; c'est comme si la vie s'arrêtait ...

Lors de mon quatrième traitement de radiothérapie (35 au total), la technologue s'est rendu compte que ça n'allait pas et elle m'a suggéré de rencontrer une psychologue qui fait partie de l'équipe interdisciplinaire locale de lutte contre le cancer. La psychologue m'a permis de pleurer et de me laisser aller comme un enfant et c'est cela que j'ai fait. Je lui ai fait part de tout ce que je ressentais depuis le début :

mes inquiétudes, mes états d'âme, ma grande vulnérabilité et mes sentiments, le fait de ne plus être capable de réaliser mes nombreux projets.

Vous ne pouvez savoir le bien-être et le soulagement intérieur que j'ai ressentis. Souvent, on hésite à consulter. Je vous suggère fortement de rencontrer un intervenant psychosocial ou une intervenante psychosociale car, vivre avec le cancer, ce n'est pas facile. Nous avons toujours cette épée de Damoclès au-dessus de la tête. J'ai appris à voir la vie et à fonctionner d'une autre façon. Par exemple, nous ne sommes pas obligés de tout faire dans la même journée. Il est certain que le cancer nous apprend à apprécier davantage tous les bons moments de la vie. Le cancer est une maladie et en parler avec d'autres personnes nous permet de cheminer.

La vie reprend son cours même durant les traitements de radiothérapie. Faire une marche à tous les jours pour mieux oxygéner nos poumons

et, même si certains jours nous n'en avons pas le goût, il faut penser à tous les bienfaits que cela nous apporte. Il est aussi important de prendre un moment de répit par jour; cela veut dire de ne rien faire, même pas de la lecture, se détendre seulement. Il faut éviter de se sentir coupables à ce moment-là. Notre organisme en a besoin.

Une fois nos traitements terminés, on doit reprendre nos activités graduellement et écouter notre corps. D'autres problèmes surgiront au cours de notre vie. Il faut rester vigilants, mais ne pas tout relier au cancer au premier symptôme, car cela augmente notre niveau de stress. Il est certain que cela va prendre des mois avant de revenir à notre forme première, mais on y arrive. De plus, cela est très bon pour le moral. J'ai repris mes activités de peinture, travaillé un peu dans le jardin, mais à un rythme différent. Les randonnées pédestres, même en montagne, au bout de quelques mois, c'était magique! J'avais l'impression de revivre. Il est important également de continuer d'alimenter notre esprit de projets comme faire un petit voyage. Nous avons beaucoup de ressources en notre for intérieur. Il faut les exploiter pour notre bien-être. •

► 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 Page 4)

# Au cœur de l'essentiel

## Prends ma main...

Par Marie-Ève Huet, stagiaire en travail social

**L**a contribution des proches aidants est essentielle pour les personnes vivant un diagnostic de cancer. Comment apporter du soutien à la personne?

L'annonce de la maladie bouleverse autant la personne atteinte que vous en tant que proche. Qui dit cancer dit choc, angoisse, insécurité et peur. Chacun essaie à sa façon d'apporter présence, soutien, réconfort et coup de main à la personne atteinte. Souvent, les proches aidants font partie de l'équipe soignante. Vous êtes présent pour la personne malade, lui apportez votre écoute et vous donnez de votre temps pour les activités devenues plus exigeantes pour elle. Elle vivra beaucoup d'émotions et vous en vivrez probablement vous aussi.

Vous tendez votre main à votre proche qui est atteint du cancer et a besoin de votre soutien. Il aura besoin d'accompagnement, de sécurité et d'amour pour avancer dans son cheminement dans la maladie.

Vous sentez-vous parfois stressé, à bout de souffle?

Être un aidant naturel n'est pas toujours facile. On s'implique physiquement et émotionnellement. C'est un rôle qui peut amener beaucoup de stress et, pour que ce stress ne vous nuise pas, il faut le gérer. Par contre, cela n'est pas toujours chose facile. Prenez le temps de vous arrêter et d'observer vos réactions face au stress que vous vivez. Quels moyens pouvez-vous prendre pour vous détendre? Ce peut être aussi simple que prendre une grande inspiration afin de vous calmer.

Gérer votre stress inclut également de faire des choix. En faisant des choix pour vous, vous diminuez par le fait même votre stress et vous prenez soin de vous.

Prendre une pause de votre rôle peut faire du bien. Il faut apprendre à reconnaître ses limites et à les respecter. Cela peut être de dire « non »

à une demande. Identifiez ce qui est prioritaire pour vous au quotidien. Le rôle d'aidant naturel n'est pas de « s'essouffler », mais d'accompagner.

Le fait de vous réserver et vous accorder des moments est un moyen de se laisser le temps et l'espace pour se ressourcer au travers de votre rôle d'aidant. Par exemple, une marche, un appel téléphonique à un ami, un massage, de l'aide de la famille ou du temps avec eux, du temps pour lire un bon livre, prendre un long bain, aller magasiner, faire une sieste, etc. Ce sont de simples plaisirs que vous vous faites. Vous savez, l'essentiel est fait de petits plaisirs...

La plupart d'entre nous aurons un jour ou l'autre à prendre soin d'un proche. Nous pourrions alors avoir besoin de l'aide de notre entourage et de certaines ressources. C'est peut-être votre cas en ce moment. Vous pouvez vous faire aider.

À ce sujet, du soutien au plan matériel, émotionnel et psychosocial est disponible afin de vous soutenir. Vous pouvez vous informer auprès du CLSC et auprès des divers professionnels de la Direction du programme de lutte contre le cancer. Vous pouvez d'ailleurs consulter le service de psychologie ou le service social afin de vous aider en tant qu'aidant naturel. Divers ateliers sont donnés pour les personnes atteintes et leurs proches. Il ne faut pas oublier également vos proches, famille et amis qui peuvent vous apporter de l'aide.

En prenant soin de vous ou en allant chercher de l'aide, vous vous sentirez probablement soulagé et prêt à continuer dans votre rôle d'aidant naturel ... sans oublier de recommencer une autre séance de petits plaisirs bien mérités!

Votre proche atteint du cancer a accepté la main que vous lui avez tendue. Maintenant, cela peut être à votre tour de prendre la main de ceux qui VOUS la tendent ... ●

## « Prends soin de toi »

Par Diane Ouellet,  
agente de relations humaines  
Cristina Scholand, psychologue



Combien de fois au cours des dernières semaines quelqu'un vous a dit :

« Prends soin de toi », « Fais attention à toi »?

Mais encore faut-il savoir comment le faire ???

Prendre soin de soi implique de bien connaître nos vrais besoins.

Voici, sans prétention, un petit guide pour vous aider à mieux les identifier.

Je me pose les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui est **nécessaire** pour moi?  
Je le fais savoir aux proches et aux intervenants.
- De quoi ai-je **besoin** à différents niveaux?  
Au niveau physique, émotionnel, spirituel, social, monétaire, aide technique, etc.
- De quoi ai-je vraiment **envie**?  
Je revois mes priorités, j'en fais une liste d'au moins 10 et je la partage.
- Qu'est-ce qui me **ferait le plus plaisir**?  
Je fais une liste et je me permets d'en réaliser au moins quelques-uns.
- De **quel type de présence** et d'accompagnement ai-je besoin maintenant?  
Qui pourrait m'apporter cette présence?  
Je contacte la personne en question.
- **Quand j'ai besoin d'être seul ou seule, suis-je capable de l'exprimer** aux amis et à la famille?

Maintenant, c'est à notre tour de vous dire

« **Prenez soin de vous** » ●

### Prochaine parution : juin 2011

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

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

Correction :  
Christine Janelle

Conception graphique :  
Lévesque Communication-Design



**Le moment présent a un avantage sur tous les autres :  
il nous appartient**



Charles Caleb Colton