



## 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 service social en oncologie

Par : Diane Ouellet,  
agente de relations humaines en oncologie

Martine Vignola,  
travailleuse sociale en oncologie



Lorsque la maladie touche une personne, elle affecte aussi ses proches : couple, famille, amis, collègues de travail, etc. Donc, l'intervention du professionnel en service social sera axée sur le fonctionnement social, physique et humain de la personne avec son environnement. La maladie et les traitements ont des impacts sur le travail, la famille, les loisirs, le voisinage, la situation financière et encore bien d'autres aspects de la vie d'une personne.

L'agente de relations humaines ou la travailleuse sociale va tenter, grâce à ses interventions, de rétablir l'équilibre dans les secteurs déstabilisés par la maladie et les traitements ou encore, de faciliter l'adaptation à la maladie et ses conséquences.

Plusieurs fonctions sont assurées par le professionnel du service social en oncologie.

#### Fonction clinique

Évaluer la situation psychosociale afin d'obtenir un portrait de l'usager et de son réseau, analyser les informations recueillies pour permettre finalement d'élaborer un plan d'intervention.

#### Fonction traitement

Actualiser le plan d'intervention, c'est-à-dire les services directs à la personne ou à sa famille.

#### Voici quelques exemples de demandes d'intervention pour illustrer cette partie :

- *un couple a besoin d'aide pour prendre soin des enfants pendant la journée des traitements;*
- *une conjointe n'arrive plus à gérer les demandes de soins et de présence auprès du conjoint malade à la maison;*
- *une personne vit une période de perte d'autonomie durant les traitements ce qui l'empêche de rester seule chez elle. Devra-t-elle considérer un hébergement temporaire;*
- *un usager travailleur autonome n'a plus la capacité d'effectuer son travail quotidien. Comment va-t-il pouvoir combler les besoins économiques de sa famille;*
- *une personne malade ou un proche a besoin de support et d'accompagnement pour l'aider à s'adapter à la maladie et ses impacts;*
- *deux membres d'une même famille ne s'entendent pas sur les dernières volontés exprimées par leur mère mourante;*
- *un usager en fin de vie souhaite « régler ses papiers avant son départ ».*

#### Fonction liaison

Donner l'information sur les ressources, faire la référence ou les liens avec les différents organismes pouvant venir en aide à la personne malade et sa famille.

#### Fonction consultation

Apporter un soutien auprès des différents professionnels du réseau de la santé sur l'intervention psychosociale en oncologie, et ce, au niveau local, régional (Bas-Saint-Laurent) et pour les autres régions desservies par le programme de lutte au cancer; soit la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et la Côte-Nord.

#### Fonction enseignement et formation

Élaborer des activités de formation sur les différents aspects psychosociaux en oncologie, participer à la formation d'étudiants en service social de l'UQAR.

Les différents services sociaux en oncologie sont assurés par une agente de relations humaines (ARH) pour la clientèle externe et une travailleuse sociale (TS) pour la clientèle hospitalisée.

Pour assurer l'offre de service social en oncologie, le professionnel doit avoir fait des études universitaires en travail social ou en sciences humaines (ARH). •



À la bouffe!

# L'altération du goût des aliments ou la dysgueusie

Par Émilie Thériault, nutritionniste

Il n'est pas rare d'entendre de la part des gens qui reçoivent de la chimiothérapie que les aliments goûtent mauvais. En effet, environ 70 % des personnes en chimiothérapie ressentiront cet effet secondaire au cours de leurs traitements. On dit aussi que les personnes âgées sont plus à risque de voir changer le goût des aliments. L'altération du goût peut également se produire lors de certaines radiothérapies. Il s'agit d'un effet secondaire bien incommodant, d'autant plus que cela limite l'alimentation et peut entraîner de la dénutrition. Malheureusement, aucun traitement médicamenteux n'est réellement efficace pour l'altération du goût. Il existe toutefois quelques trucs qui peuvent rendre l'heure du repas un peu plus agréable!

- Si les aliments n'ont plus de goût, rehaussez la saveur et rajoutez des assaisonnements (sucre, sel, épices, fines herbes, citron, condiments).
- Si les aliments ont un goût métallique, utilisez des ustensiles de plastique et des chaudrons en verre.
- Si le goût des aliments est trop prononcé, favorisez des aliments froids.
- Il existe quatre principales saveurs, soit le sucré, le salé, l'amer et l'acide (acidulé). Bien souvent, une ou plusieurs saveurs sont mieux tolérées que les autres. Si c'est le cas, adaptez vos recettes en fonction de la saveur tolérée.
- Si un arrière-goût persiste après les repas, mâchez de la gomme ou sucez des bonbons au caramel, au citron ou à la menthe.
- Si vous n'avez pas d'irritations dans la bouche, essayez des recettes à saveur acidulée à base d'agrumes, vinaigres, marinades.
- Laissez tomber vos classiques culinaires pour quelques temps, vous risquez d'être déçus puisque le goût ne sera pas à la hauteur de vos attentes. Essayez plutôt de nouveaux aliments et de nouvelles recettes. Vous pourriez être surpris du résultat!
- Dressez une liste des aliments qui ont conservé leur goût. Cette liste sera utile si vous avez des moments de découragement lors des repas.

Bien que ce ne soit pas toujours facile, rappelez-vous qu'il demeure important de vous alimenter durant vos traitements. Mieux vaut laisser tomber la variété et choisir seulement quelques aliments que de ne pas s'alimenter du tout! •

## Sauce aigre-douce

Avec sa saveur acidulée, elle saura agrémenter vos viandes et volailles.

### Ingrédients

- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre
- 250 ml (1 tasse) de ketchup
- 15 ml (1 c. à table) de sauce soya
- 1/2 poivron rouge ou vert, en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de miel ou cassonade
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 boîte (240 ml) d'ananas en morceaux
- 30 ml (2 c. à table) d'eau
- 30 ml (2 c. à table) de fécule de maïs.

### Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients ensemble, dans un poêlon, sauf l'eau et la fécule.
- 2 Amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 20 minutes.
- 3 Dissoudre la fécule dans l'eau et ajouter à la sauce.
- 4 Ramenez à ébullition en remuant constamment jusqu'à épaississement.



## Au coeur de l'essentiel

# Les produits naturels... que savons-nous?

Par L'équipe des pharmaciens en oncologie

**S**anté Canada révèle que 71 % des Canadiens ont déjà utilisé des produits de santé naturels (PSN) comme des vitamines et des minéraux et des produits à base de plantes médicinales.

**L'utilisation des produits de santé naturels (PSN) comporte-t-elle des risques?** La croyance populaire est qu'un produit dit « naturel » est inoffensif; or, les produits de santé naturels ne sont pourtant pas sans risques. Voici quelques-uns des risques possibles :

- *Problèmes de fabrication (ex. : contamination par d'autres médicaments ou produits chimiques, quantité variable d'ingrédients, entreposage ou étiquetage incorrect, etc.);*
- *Peu d'évidences scientifiques sur l'effet des produits de santé naturels pour traiter ou prévenir le cancer;*
- *Manque d'information sur les contre-indications ou les interactions médicamenteuses de ces produits.*

N. B. Seuls les produits comportant un NPN (numéro de produit naturel) possèdent une licence de mise en marché au Canada et se soumettent à la nouvelle réglementation de Santé Canada. Le NPN doit se retrouver sur l'emballage du produit. La présence de ce numéro permet d'assurer au consommateur que le produit recherché a été évalué sur les points de vue de l'innocuité, l'efficacité et de la haute qualité. **Mais attention! Cela ne veut toutefois pas dire que l'efficacité reconnue concerne le traitement ou la prévention du cancer.**

### Produits de santé naturels et cancer : est-ce compatible?

- *La chimiothérapie et la radiothérapie détruisent les cellules cancéreuses par des mécanismes très complexes et parfois même non complètement compris;*
- **Les produits de santé naturels pourraient modifier l'action des traitements, notamment :**
  - *en diminuant l'efficacité de ceux-ci,*
  - *en augmentant les effets indésirables ou encore,*
  - *en altérant les résultats d'analyses effectuées pour le suivi des traitements.*
- *Même les suppléments vitaminiques, que l'on considère généralement acceptables à doses appropriées, pourraient être nuisibles à doses élevées.*

**Bref, si vous utilisez déjà un produit de santé naturel ou envisagez de le faire, parlez-en avec un professionnel de l'équipe d'oncologie et surtout méfiez vous de soi-disant praticiens ou thérapeutes qui affirment pouvoir « guérir » le cancer sans aucun risque... •**

#### Références :

Site web de santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca>  
Site web du BC Cancer Agency : <http://www.bccancer.bc.ca>  
Site Société Canadienne du Cancer : <http://www.cancer.ca>  
Site Institut National en Santé (USA) : <http://nccam.nih.gov/health/cancer/camcancer.htm>

## Maître corbeau vous informe Le retour à domicile compromis

Par Martine Vignola,  
travailleuse sociale en oncologie  
pour la clientèle hospitalisée.



**D**e quoi s'agit-il lorsqu'on entend parler que le retour à domicile est compromis pour un usager qui fréquente les services d'oncologie ou qui est hospitalisé?

En fait, les professionnels de la santé utilisent cette expression pour signifier que la condition physique ou psychosociale d'une personne est assez instable pour douter de sa capacité à retourner dans son milieu de vie (domicile, résidence privée pour personne en perte d'autonomie, ressource de type familial ou résidence intermédiaire, etc.). Voici quelques exemples :

- *L'environnement (les lieux physiques) où habite la personne malade n'est plus adéquat pour sa sécurité;*
- *La personne a besoin de trop de soins ou d'aide pour demeurer chez elle.*
- *L'aidant naturel est épuisé;*

### Que se passe t-il alors?

L'usager sera référé à une intervenante sociale qui évaluera ses différents besoins. Une rencontre avec l'usager et ses proches pourra avoir lieu afin de valider si un retour dans son milieu est possible. Dans ce cas, s'il est souhaité, celui-ci sera toujours privilégié. Parfois, avec un ajout de services (CLSC, organismes communautaires, etc.), la personne peut se permettre de demeurer plus longtemps chez elle. Toutefois, si cela n'est réellement plus envisageable, une démarche de réorientation sera alors entreprise par l'intervenante sociale, ceci afin de déterminer un nouveau milieu de vie qui saura mieux répondre aux besoins de la personne. Cette réorientation pourra avoir lieu dans le secteur privé ou public, selon les besoins identifiés lors de l'évaluation. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à en parler avec l'intervenante sociale du service d'oncologie qui est là pour vous accompagner et vous supporter dans cette étape difficile. •

# La vie qui bat | Témoignage

Par Sonia Michaud

**L**a vie nous offre la possibilité de devenir une guerrière de lumière. Une guerrière est celle qui va courageusement dans les zones sombres pour débusquer la vérité de leur être.

Il faut beaucoup de courage, et d'endurance pour devenir une guerrière de lumière.

Le chemin est étroit, le terrain accidenté et rocheux. Vous marcherez seul : à travers les grottes sombres, jusqu'aux montées abruptes et à travers la forêt dense d'épaisseur. Vous rencontrerez votre côté sombre. Les visages de la peur, la tromperie, et la tristesse, tous attendent votre arrivée.

Personne ne peut faire ce voyage, seulement vous. Il arrive un moment, dans chacune de nos vies, où on ne nous a pas donné le choix de suivre cette voie.

Si nous décidons d'entreprendre ce voyage, on ne peut jamais revenir en arrière... Nos vies sont changées à jamais.

Sur ce chemin, il y a beaucoup d'endroits différents que nous pouvons choisir pour se glisser dedans et se cacher. Mais le chemin continue... La guerrière de lumière maintient le cap, blessée à certains moments, épuisée et sans énergie. Plusieurs fois, la guerrière lutte pour ne prendre que quelques pas de plus avant de tomber de nouveau.

Reposée, elle se forge, en continuant le chemin périlleux. Le voyage se poursuit. La guerrière de lumière maintient le cap. Affaiblie, mais jamais rompue. Un jour, les combats, la bataille, la solitude et le désespoir ne sont plus.

Le soleil perce à travers les nuages, les oiseaux commencent à chanter leurs douces mélodies. Il y a un changement dans l'énergie. Un changement profond de soi-même.

La guerrière a combattu le combat courageux. La bataille de la nuit obscure de l'âme est gagnée. Une nouvelle énergie remplit maintenant la Guerrière. Une nouvelle voie est désormais jetée devant elle. Un doux chemin rempli l'intérieur omniscient de celle qui a la responsabilisation personnelle.

Avec son combat, elle a gagné, elle est remplie de joie. Une nouvelle prise de conscience, elle se sent une avec le Grand Esprit et elle va de l'avant pour montrer aux autres le chemin. Elle n'est pas autorisée à marcher sur le chemin pour les autres. Elle peut juste aimer, guider et être un exemple de la vérité de leur être... ♥

Voilà mes amis (es) ce qui a été mon chemin, mon destin, et ce qu'il est devenu. Ne soyez pas triste, réjouissez-vous car j'ai enfin retrouvé la lumière de ma liberté.

Liberté, liberté, liberté •

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.

## Trucs de Florence SOINS DE BOUCHE

Par Marie-Hélène Lavoie, infirmière pivot

Avoir une bonne hygiène buccale devrait être une priorité en tout temps, que l'on soit malade ou en santé. Toutefois, en période de traitements, cela devient encore plus important. Ce sont des soins simples qui peuvent prévenir certains effets secondaires ou les atténuer, par exemple : la dysgueusie (altération du goût) ou la mucosite (inflammation de la muqueuse buccale).

Comment avoir une bonne hygiène buccale :

- Se brosser les dents de 3-4 fois par jour avec une brosse à dents à soies souples (important après les repas).
- Utiliser la soie dentaire une fois par jour en y allant délicatement (si douloureux ou saignement important des gencives on cesse).
- Boire beaucoup d'eau (2 litres par jour).
- Utiliser un rince-bouche maison : 1 tasse d'eau dans laquelle on ajoute ½ c. à thé de sel et ½ c. à thé de soda. Se gargariser pendant au moins 30 secondes après avoir brossé les dents.
- Si port de prothèses dentaires, les nettoyer après les repas et les laisser tremper toute la nuit.

Si de la douleur buccale s'installe :

- Éviter l'alcool et les rince-bouches à base d'alcool.
- Éviter les aliments chauds, acides, épicés ou ayant une texture rugueuse.

Si des lésions sont visibles dans votre bouche ou sur vos lèvres, il est important de communiquer avec votre infirmière pivot afin que cela soit pris en charge.

COSTaRS : Pan-Canadian Oncology Symptom Triage and Remote Support.  
Action cancer ontario : site internet consulté le 7 mars 2013.  
BCCancer Agency : site internet consulté le 7 mars 2013.  
Document la muqueuse buccale prévention et traitement de EUSA Pharma.

### Prochaine parution : Été 2013

Pour commentaires, témoignages, suggestions, nous écrire :  
[bulletin.onco.csssrm@sss.gov.qc.ca](mailto:bulletin.onco.csssrm@sss.gov.qc.ca)

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

Correction :  
Christine Janelle

Conception graphique :  
Lévesque Communication-Design