

Recommandations

pour le scanner dosimétrique

et pour chaque séance

- Oter tout appareil dentaire mobile avant chaque séance de radiothérapie et également le jour du scanner

CONSEILS POUR LE TRAITEMENT

- **Hygiène de la peau**
 - Il vous est conseillé de vous laver à l'eau claire (douche de préférence) en évitant l'eau très chaude et à l'aide d'un savon doux surgras (pas de savons classiques car ils sont trop irritants) tous les jours sans utiliser de gant de toilette ou de fleur de douche.
 - Nous vous recommandons de vous sécher par tamponnement afin de ne pas accentuer l'irritation de la peau
 - De plus pendant votre traitement et quelques semaines après la fin, il est déconseillé de vous raser (ou sinon uniquement avec un rasoir électrique), de mettre du parfum et de vous maquiller sur la zone traitée
- **Hygiène de la bouche**
 - Faire les bains de bouches prescrits par votre radiothérapeute dès la première séance de 3 à 10 fois par jour et même le week-end
 - Il vous est recommandé de vous laver les dents avec une brosse à dents très souple
 - Ne pas utiliser de « cure-dents »
 - Mettre dès que possible vos gouttières fluorées à raison de 5 à 10 min par jour (avant de vous brosser les dents par exemple) mais si pendant votre traitement par radiothérapie leur port n'est plus possible, n'hésitez pas à l'interrompre et votre radiothérapeute vous indiquera quand il faudra les remettre
 - Nettoyer votre appareil dentaire régulièrement à la brosse et à l'eau et ôter vos appareils dentaires durant la nuit (ou si les réactions locales irritatives sont importantes)
- **Au niveau vestimentaire**
 - Eviter le port de vêtements serrés
 - Privilégier les vêtements en coton



RADIOTHERAPIE DE LA REGION ORL

- **Au niveau alimentaire**
 - Manger riche et entre les repas afin de maintenir votre poids
 - Boire en quantité suffisante, soit 1 à 1,5l d'eau par jour
 - Eviter la consommation de boissons alcoolisées
 - Eviter les plats épicés et les condiments, les fruits crus et les tomates (acides), les aliments ou boissons trop chauds
 - Si vous êtes gêné pour mâcher ou avaler, il est nécessaire de mixer les aliments, de boire plus en mangeant et d'utiliser des matières grasses (crème fraîche, beurre, œufs,...)
- Surveiller son poids au moins une fois par semaine :
→ **Signaler si vous perdez du poids votre radiothérapeute évaluera avec vous s'il est nécessaire de vous prescrire des compléments alimentaires et des traitements adaptés**
- Diminuer la consommation de cigarettes ou au mieux arrêter ; votre radiothérapeute pourra vous adresser à un médecin spécialisé si vous le souhaitez.

PRECAUTIONS POUR PROTEGER LA PEAU

- Ne pas se baigner
- Ne pas s'exposer au soleil sur la zone traitée
- Eviter les mouvements répétitifs pour limiter les frottements
- **Appliquer la crème (prescrite par votre radiothérapeute) dès la première séance de rayons (dès votre retour à votre domicile après la séance) et même les week-ends**

IL NE FAUT PAS PASSER DE CREME SUR LA ZONE TRAITEE DANS LES 2 HEURES PRECEDANT LA SEANCE !!!

EFFETS SECONDAIRES POTENTIELS DE LA RADIOTHERAPIE

Ils sont prévisibles mais ne surviennent pas obligatoirement car chaque cas est unique et chaque personne réagit différemment. Cependant, certains effets secondaires sont assez courants et surveillés par le radiothérapeute et par l'équipe soignante.

- **La peau :**
Peut devenir rouge (épidermite) voire inflammatoire au niveau de la zone traitée après 15 jours à 3 semaines de traitement



RADIOTHERAPIE DE LA REGION ORL

→ Si la peau est abîmée demander sans tarder à voir votre radiothérapeute pour qu'il vous prescrive une crème adaptée

- Irritation des muqueuses (mucite) :
La muqueuse de la bouche et de la gorge va devenir rouge avec des petites taches blanches (comme des « aphtes ») environ 2 à 3 semaines après le début du traitement et se normalisera en 1 à 2 mois après la fin du traitement. Elle donne une gêne identique à celle d'une angine
- Dysphonie :
Irritation des cordes vocales qui peut provoquer une modification temporaire de la voix (3 à 6 semaines)
- Diminution ou modification du goût :
Partielle ou complète, peut commencer après quelques séances d'irradiation et revient à la normale en général au bout de 1 quelques mois après la fin des rayons
- Bouche sèche :
L'irradiation des glandes salivaires, quasi obligatoire, entraîne une modification de la salive (plus rare) avec l'apparition d'une salive plus épaisse après quelques jours de traitement. Elle peut se prolonger dans le temps.
- La fatigue :
Ce n'est pas le signe d'une aggravation de la maladie et ne survient pas toujours. Elle peut-être provoquée par la répétition quotidienne du traitement et due à la contrainte des déplacements vers le centre de traitement. Dans certains cas, elle est aussi parfois également consécutive à l'intervention chirurgicale ou à la chimiothérapie (si vous êtes dans ce cas).

N'hésitez pas à en parler avec l'équipe soignante et avec le radiothérapeute lors des consultations programmées ou à votre demande.

IL NE FAUT JAMAIS INTERROMPRE VOTRE TRAITEMENT SANS L'AVIS DE VOTRE RADIOTHERAPEUTE.