

CONSEILS PENDANT LE TRAITEMENT

- Hygiène
 - Il vous est conseillé de vous laver à l'eau claire (sans gant, ni fleur de douche... uniquement avec la main) en évitant l'eau très chaude et à l'aide d'un savon doux surgras et sans parfum. (pas de savons classiques car ils sont trop irritants) tous les jours.
 - Ne pas prendre de bain pendant le traitement, uniquement des douches.
 - 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 et/ou de vous épiler, et de mettre du parfum ou déodorant sur la zone traitée.
 - Ne pas s'exposer au soleil sur la zone traitée.

- Au niveau vestimentaire
 - Eviter le port de vêtements serrés
 - Privilégier les vêtements en coton
 - Eviter le port du soutien gorge au maximum dès le début du traitement.

- Au niveau alimentaire
 - Manger équilibré
 - Surveiller son poids

- Appliquer la crème (prescrite par votre radiothérapeute) dès la première séance de radiothérapie (dès votre retour à votre domicile après la séance) et même les week-ends, sans oublier les plis. Ne pas appliquer d'autres produits **sans avis médical** sur la zone traitée pendant le traitement.

IL NE FAUT DONC PAS PASSER DE CREME SUR LA ZONE TRAITEE AVANT LA SEANCE



RADIOTHERAPIE DE LA REGION DU SEIN

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. Tous ces effets secondaires disparaîtront quelques semaines après la fin du traitement

- **La peau :**
Peut devenir rouge (épidermite) voire inflammatoire au niveau de la zone traitée après 15 jours à 3 semaines de traitement
→ Si la peau est abîmée demander sans tarder à voir votre radiothérapeute pour qu'il vous prescrive une crème adaptée
- **Les muscles :**
Irritation des muscles dans la zone traitée : il s'agit des muscles mis en jeu lors de l'utilisation du bras
→ Si vous avez des douleurs musculaires du bras il est nécessaire d'en parler avec votre radiothérapeute pour qu'il vous prescrive, si nécessaire, un traitement
- **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



RADIOTHERAPIE DE LA REGION DU SEIN

RAPPELS DES CONSEILS DE PREVENTION POUR EVITER L'APPARITION D'UN LYMPHOEDEME DU BRAS APRES CHIRURGIE DES GANGLIONS AXILLAIRES (Curage classique ou Technique du Ganglion Sentinelle)

Ces conseils ont pour but d'éviter d'irriter la main et le bras *du côté du sein opéré* :

- Porter des gants pour le jardinage, la cuisine, les tâches ménagères.
- Porter un dé à coudre pour les travaux de couture.
- Eviter les vêtements ou bijoux qui serrent le bras ou le poignet.
- Eviter si possible les griffures ou morsures d'animaux familiers.
- Eviter les prises de sang, les prises de tension.
- Désinfecter toute plaie, même minime, sans attendre.
- Se prémunir des piqûres d'insectes.
- Eviter de porter des charges lourdes.
- Eviter les gestes répétitifs prolongés et ne pas hésiter à fractionner vos efforts (ex : couture, repassage, lavage des vitres, passer l'aspirateur...).
- Eviter d'étirer le bras.
- Eviter de dormir sur le bras.
- La pratique d'un sport ou de la gymnastique est possible mais à conditions d'éviter de forcer sur le bras, d'éviter les efforts prolongés avec le bras (exemples de sport à éviter : tennis, golf, tir à l'arc, ...).