

# Traiter un cancer du sein par la radiothérapie



Cette fiche explique :

- Comment bien vous préparer avant vos traitements
- Comment prendre soin de vous pendant les traitements
- Les effets secondaires possibles

Pour toutes les informations générales sur la radiothérapie, voir la fiche santé [Votre parcours de soins en radio-oncologie.](#)

## Comment me préparer AVANT le traitement ?

- Durant le traitement, vos bras sont placés au-dessus de votre tête. Des exercices pour vous rendre plus souple sont recommandés. Ils rendent la position plus confortable. Les exercices à faire sont décrits dans l'annexe, pages 4 à 7.



Exemple de dispositif pour garder les bras relevés.

**Attention !** La radiothérapie va rendre vos tissus moins souples. Il est important de continuer à faire les exercices après la fin des traitements. Ils vous aideront à garder les tissus souples et ne pas avoir de douleurs en bougeant. Vous pouvez continuer à les faire toute votre vie ou au moins jusqu'à ce vous ne ressentiez plus d'étirement pendant les exercices.

- Achetez à l'avance :
  - un savon doux et non parfumé (exemple : Dove)
  - une crème hydratante sans parfum (exemples : Glaxal Base, Lubriderm, Uriage Xemose, Cutibase)

## Comment prendre soin de moi PENDANT les traitements ?

### NOURRITURE

Ayez une alimentation équilibrée et variée. Suivez les conseils du Guide alimentaire canadien.

### SUPPLÉMENTS ET AUTRES PRODUITS

Ne prenez pas de suppléments antioxydants ni aucun produit de santé naturels sans en parler à votre médecin.



## PEAU

- Mettez de la crème hydratante sur la zone traitée deux fois par jour durant toute la durée de vos traitements. Mettez-en une couche mince. Ne laissez pas de restes de crème sur la peau. Ne mettez pas de crème dans les 4 heures avant un traitement.



- Couvrez la zone traitée avec un vêtement pour la protéger du soleil. Ne mettez pas de crème solaire sur cette zone.
- Lavez la zone traitée avec le savon doux et non parfumé. Après avoir rincé votre peau, épongez-la doucement pour la sécher. Ne frottez pas.
- N'utilisez aucun produit sur la zone traitée sans en parler à votre médecin.
- Ne faites pas couler d'eau trop chaude ou trop froide sur la zone traitée.
- Ne rasez pas votre aisselle du côté du sein traité.



- N'utilisez pas de déodorant du côté du sein traité.
- Portez des vêtements qui ne serrent pas. Cela réduit le risque que la zone traitée soit irritée. Portez un soutien-gorge large et sans arceaux.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Vous pouvez continuer à faire vos activités physiques. Toutefois, ne forcez pas trop. Évitez aussi de porter des poids de plus de 2,5 kg. C'est-à-dire environ l'équivalent de deux bouteilles de soda d'un litre et demie.
- Ne vous baignez pas dans une eau chlorée ou salée.
- N'allez pas dans les saunas, les spas ou les hammams.
- Ne vous faites pas masser le haut du corps. Ne faites pas non plus de traitement d'ostéopathie de cette région du corps.



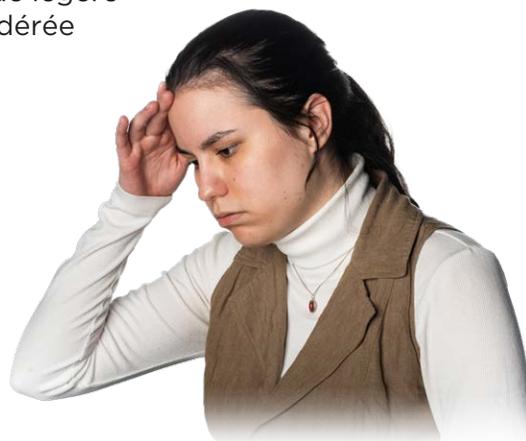
## GROSSESSE

- Si vous êtes en âge d'avoir des enfants, prenez les précautions qu'il faut pour ne pas tomber enceinte. Faites-le pendant toute la durée des traitements.

## Quels sont les effets secondaires possibles ?

Vous pourriez avoir les effets suivants :

- fatigue légère à modérée



- rougeur, peau plus sensible ou légère enflure de la peau au niveau de la zone traitée
- inconfort dans les épaules et au cou à cause de la position de vos bras au-dessus de la tête

## Qui appeler pour avoir de l'aide ou poser mes questions?

Vous pouvez joindre votre intervenant clinique.

En dehors des heures d'ouverture, pour tout souci de santé lié à votre radiothérapie, vous pouvez appeler la Ligne Santé Patient CHUM.



### LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

**514 890-8086**

**24 heures sur 24, 7 jours sur 7**

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



### Questions




### Personnes-ressources et contacts




### RESSOURCES UTILES

**Guide alimentaire canadien**  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

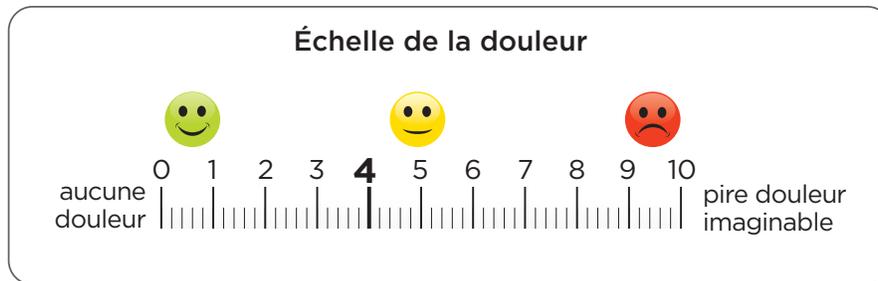
*Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[www.chumontreal.qc.ca](http://www.chumontreal.qc.ca)

Faites la suite d'exercices 1 à 3 fois par jour. Répétez chaque exercice 10 fois.

Si vous avez mal, il faut quand même faire les exercices. Sur une échelle de 0 à 10, évaluez votre douleur avant les exercices. Si elle dépasse 4, prenez des antidouleurs 30 à 60 minutes avant de les faire. Ce sera plus confortable pour vous.

**Rappel : Faites les exercices dès maintenant, avant vos séances de radiothérapie. Continuez-les encore après la fin des traitements tant que vous sentez des étirements en les faisant.**



### Cercles avec les épaules

Position de départ	Action
 <p>Debout, mains sur les épaules.</p>	 <p>Faites des cercles vers l'arrière avec les coudes. Si vous avez un drain, ne soulevez pas les coudes au-dessus de la hauteur de vos épaules.</p>

## Abduction de l'épaule

### Position de départ



Couchée sur le dos, genoux fléchis. Bras le long du corps, paume de la main vers le haut.

### Action



Essayez de monter le bras le plus haut possible tout en glissant votre bras sur lit. Gardez la paume de la main vers le plafond et le coude tendu. Gardez cette position 5 secondes.

## Flexion des épaules avec un bâton

### Position de départ



Couchée sur le dos, genoux fléchis. Un bâton dans les mains à la largeur des épaules.

### Action



Soulevez le bâton au-dessus de votre tête aussi loin que vous pouvez. Si vous avez un drain, n'allez pas au-delà de la hauteur des épaules. Ne pliez pas les coudes et ne cambrez pas votre dos. Gardez la position 5 secondes puis redescendez.

## Étirement du pectoral 1 — ⚠ Ne pas faire si vous avez un drain

### Position de départ



Couchée sur le dos, une serviette pliée sous la tête, genoux fléchis ou assise le dos bien appuyé.

Mains jointes sur la nuque, coudes qui se touchent devant vous.

### Action



Déplacez les coudes vers l'arrière de votre nuque jusqu'à ressentir un étirement dans le haut de la poitrine et des épaules. Gardez la position 10 à 20 secondes. Puis, revenez à la position de départ.

## Étirement du pectoral 2 — ⚠ Ne pas faire si vous avez un drain

### Position de départ



Couchée sur le dos, une serviette pliée sous la tête, genoux fléchis, les bras en croix.

### Action

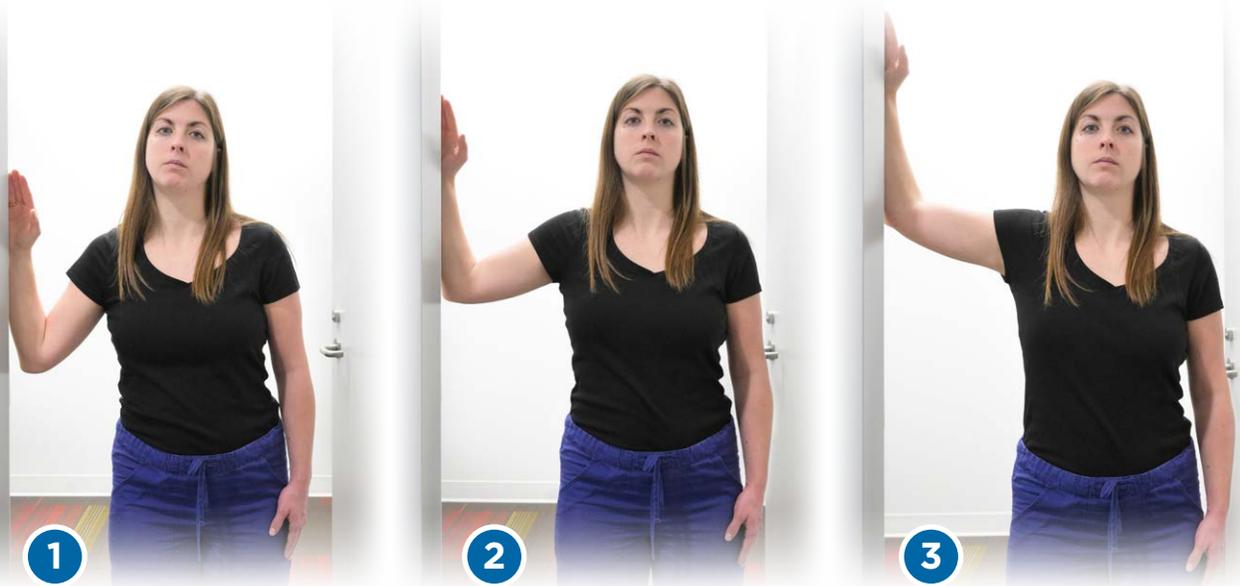


Inspirez puis expirez en baissant les genoux du côté opposé au côté opéré. En même temps, tournez la tête vers le côté opéré. Gardez la position pendant 3 inspirations profondes. Puis, revenez à la position de départ.

Répétez 5 fois.

## Étirement du pectoral 3 — ⚠ Ne pas faire si vous avez un drain

### Position de départ



Debout dans le cadre d'une porte, le bras du côté atteint vers le haut, posé contre un côté de la porte. Faire l'exercice avec le bras sous la hauteur de l'épaule (photo ①). Puis, refaites-le avec le bras à la hauteur de l'épaule (photo ②) et au-dessus de l'épaule (photo ③).

### Action



Penchez-vous vers l'avant et pivotez légèrement jusqu'à ressentir un étirement le long de la poitrine et la partie avant du bras. Gardez la position 20 secondes.

