

# MÉLANOME & IMMUNOTHÉRAPIE

Mon carnet de suivi pendant mon traitement



# Pourquoi ce carnet ?

Car vous venez d'apprendre que vous allez être traité par immunothérapie pour votre mélanome.



Afin de vous aider à rester acteur de votre prise en charge, **ce carnet de suivi a été conçu pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours de soin.**

**Pratique**, il vous permet de réunir, au même endroit, des informations sur vous, votre traitement et les professionnels de santé impliqués dans votre suivi.

Vous pouvez également y consigner toutes les informations relatives à chacune de vos cures et à votre ressenti entre chacune d'elles ; elles seront utiles à l'équipe soignante qui pourra ainsi adapter votre traitement selon les effets indésirables ressentis.

**Pédagogique**, il répond à un bon nombre de vos questions concernant l'immunothérapie (fonctionnement, effets secondaires...) et les examens qui sont susceptibles de vous être proposés.

**Informatif**, il vous donne des conseils avisés pour prendre soin de vous au quotidien et améliorer votre qualité de vie, dans tous ses aspects.



## Mon carnet de suivi, mon partenaire

Comme un journal de bord, ce carnet vous accompagne au jour le jour. Toutes les informations que vous y reportez vous sont propres.

Écrivez tout ce qui vous semble important et vous préoccupe. Le moment venu, il sera ainsi plus facile d'échanger avec l'ensemble des professionnels de santé qui assurent votre suivi médical.

# Sommaire

## Mes informations pratiques

Mon équipe soignante	4
Mes informations personnelles	8

## Mon parcours de soin 10

### Ma maladie

Le mélanome, qu'est-ce que c'est ?	14
------------------------------------	----

### Mon immunothérapie

L'immunothérapie, qu'est-ce que c'est ?	16
Situation adjuvante	18
Situation métastatique	19
Les effets indésirables	20
Les effets indésirables les plus fréquents liés à l'immunothérapie	21
Contrôler certains effets indésirables	22

### Mon quotidien

Les soins de support	24
La prise en charge psychologique	24
Quelques conseils d'hygiène de vie	25
L'importance d'une activité physique adaptée	26
L'importance de maintenir une alimentation saine et équilibrée	28
Ma vie intime pendant mon cancer	30
Et ma fertilité, suis-je concerné(e) ?	31

### Mes démarches

Quelles démarches administratives connaître ?	32
---	----

## Mon suivi 34

## Autres liens utiles 44

## Les associations de patients 45

# Mes informations pratiques

## Mon équipe soignante

Voici les professionnels de santé que vous pouvez être amené à rencontrer lors de votre parcours et qui vous aideront à le traverser.

### MÉDECIN TRAITANT

Il connaît votre situation et votre état de santé. <sup>(1)</sup>

Vous pouvez continuer à aller le voir pour vos autres soucis de santé.

Il peut également détecter les effets indésirables du traitement.

Nom : .....

Contact : .....

### DERMATOLOGUE

Souvent à l'origine de votre diagnostic, il est au courant de l'évolution de votre maladie et prendra le relais à la fin de votre traitement pour le suivi à long terme. <sup>(2)</sup>

Nom : .....

Contact : .....

### ONCOLOGUE/ONCODERMATOLOGUE RÉFÉRENT

Médecin spécialiste du cancer, il vous prescrit votre traitement et assure le suivi.

Il peut identifier les effets indésirables potentiels et gérer les causes de symptômes telles que la douleur.

Vous pouvez lui confier tout ce qui touche à votre maladie et sa prise en charge. <sup>(1)</sup>

Nom : .....

Contact : .....

### INFIRMIÈR(E) DE COORDINATION

Il/Elle vous aide à la coordination des différents intervenants de votre parcours. Son rôle débute au moment de l'annonce de votre diagnostic et se poursuit tout au long de votre prise en charge.

Il/Elle vous informe, vous accompagne et vous écoute.

Nom : .....

Contact : .....

### ÉQUIPE DE SOINS

(Secrétariat du service d'oncologie, secrétariat de l'hôpital de jour).

Ces personnes vous aident à gérer vos rendez-vous et la partie administrative de votre traitement.

Nom : .....

Contact : .....

### INFIRMIÈR(E) LIBÉRAL(E)

Il/Elle est chargé(e) des soins, de la surveillance et de l'administration des traitements prescrits si besoin à domicile. <sup>(1,3)</sup>

Il/Elle peut aussi évaluer vos symptômes au quotidien et prévenir les médecins en cas de besoin. <sup>(1)</sup>

Nom : .....

Contact : .....

# Mes informations pratiques

## Mon équipe soignante

Voici les professionnels de santé que vous pouvez être amené à rencontrer lors de votre parcours et qui vous aideront à le traverser.

### LABORATOIRE D'ANALYSES

Le centre où vous réaliserez toutes les analyses biologiques que votre médecin vous aura prescrites.

Nom : .....

Contact : .....

### CENTRE D'IMAGERIE

Le centre où vous réaliserez tous les examens d'imagerie nécessaires au bilan d'extension de votre mélanome.

Nom : .....

Contact : .....

### PSYCHOLOGUE

À votre écoute, il assure votre soutien et votre suivi psychothérapeutique ainsi que celui de votre famille. <sup>(1,3)</sup>

Vous pouvez lui confier vos inquiétudes ou vos angoisses.

Nom : .....

Contact : .....

### NUTRITIONNISTE

Médecin spécialisé en nutrition, il propose, en collaboration avec des diététiciens, une prise en charge nutritionnelle pour prévenir et traiter les difficultés comme les pertes d'appétit, l'amaigrissement, etc. <sup>(3)</sup>

Nom : .....

Contact : .....

### KINÉSITHÉRAPEUTE

Intervenant sur prescription du médecin et à l'aide d'appareils ou non, il vous aide à rééduquer certaines parties de votre corps pouvant être touchées par votre maladie. <sup>(1,3)</sup>

Nom : .....

Contact : .....

### AUTRES SPÉCIALISTES

Cette rubrique concerne tous les autres spécialistes que vous aurez à rencontrer au cours de votre prise en charge (pharmacien, ergothérapeute, etc.)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Mes informations pratiques

## Mes informations personnelles

Nom : .....

Prénom(s) : .....

Adresse : .....

Groupe sanguin : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

### Moyen à privilégier pour me contacter

Téléphone/SMS  Courrier  E-mail

### Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : .....

Lien : .....

Téléphone : .....

## Mes informations médicales à savoir

Mes allergies : .....

Mes antécédents médicaux/chirurgicaux : .....

Mes traitements habituels : .....

## Mon traitement contre le mélanome

Vous pouvez prendre le temps de remplir cette partie avec votre équipe soignante. Elle permet de garder une trace de l'histoire de votre maladie.

Contexte du diagnostic : .....

Date exérèse chirurgicale : .....

Ganglion sentinelle : .....

Bilan d'extension : .....

Imagerie : .....

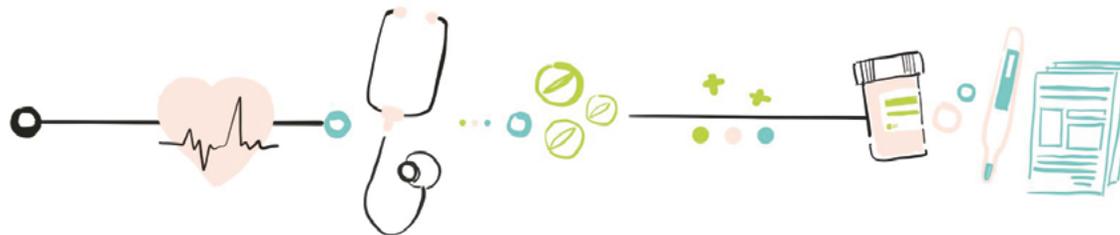
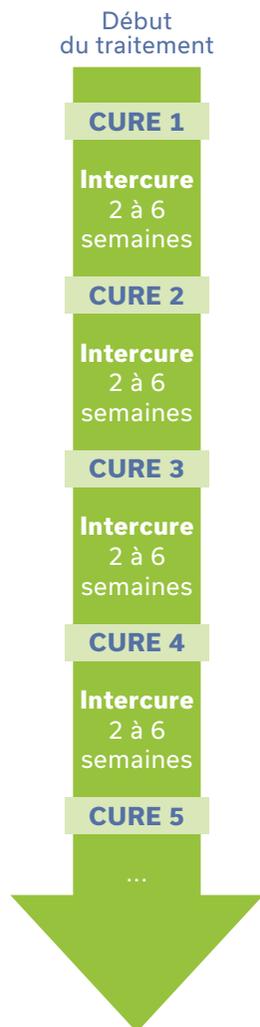
Stade de ma maladie : .....

Plan de traitement décidé : .....

## Mes autres traitements habituels

# Mon parcours de soin

Le schéma d'administration de votre immunothérapie dépend de différents facteurs. Il est discuté et choisi en fonction de ce qui vous convient le mieux.



## Séances d'administration du traitement = cures

Votre traitement vous est administré lors de ce que l'on appelle des cures, sous forme de perfusion par voie intraveineuse de 30 min à 1h, toutes les 2 à 6 semaines. <sup>(4)</sup> Elles ont généralement lieu à l'hôpital sur une demi-journée (hôpital de jour) <sup>(4,5)</sup> et vous rentrez chez vous le jour même. Dans certains cas, une hospitalisation complète ou une hospitalisation à domicile peuvent être envisagées.



## Repos = intercure

Entre chaque cure, vous bénéficierez de plusieurs semaines de repos à domicile. <sup>(4,5)</sup> Dans les jours qui suivent, écoutez votre corps et notez votre ressenti dans votre carnet de suivi le plus simplement possible. N'hésitez pas à contacter votre équipe soignante pour toute question ou doute. Vous pouvez aussi profiter de ces périodes pour pratiquer une activité physique ou un loisir adapté.

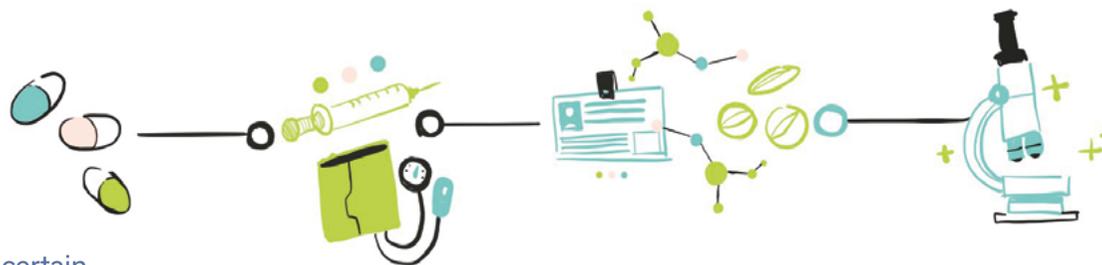


## Bilan et consultation

Un suivi complet est réalisé pendant tout votre traitement, avec notamment des consultations avec votre oncologue référent et des bilans permettant de contrôler l'évolution de la maladie et votre tolérance au traitement. Cela permettra d'ajuster et/ou de modifier votre traitement en cas de besoin. Pendant cette période, il vous est aussi recommandé de réaliser régulièrement un **auto-examen de la peau** afin de repérer précocement toute lésion suspecte. <sup>(2,4)</sup>

# Mon parcours de soin

Durant votre parcours de soins, vous serez amené à passer un certain nombre d'exams, en voici quelques uns des plus fréquents et ce qui vous attend.



## Bilan biologique & examen clinique

Avant chaque cure d'immunothérapie, vous devrez effectuer une prise de sang pour réaliser un bilan biologique. Votre médecin oncologue réalisera également un examen clinique qui consiste à vous poser un certain nombre de questions en lien avec votre maladie et à vous ausculter.



## L'échographie

C'est un examen qui permet de regarder l'intérieur du corps à travers la peau. Le médecin fait glisser une sonde sur votre peau, au niveau de la zone du corps à examiner. Cette sonde émet des ultrasons. L'écho produit par vos organes est capté par un ordinateur et transformé en images sur un écran de télévision qui peuvent être analysées et interprétées. <sup>(2,4)</sup>



## L'IRM ou imagerie par résonance magnétique

Cette technique d'examen consiste à créer des images précises d'une partie de votre corps, grâce à des ondes (comme les ondes radio) et à un champ magnétique. Les images sont reconstituées par un ordinateur et interprétées par un radiologue. <sup>(2,4)</sup>



## Le scanner

Cet examen permet d'obtenir des images du corps en coupes à l'aide de rayons X. Les images sont reconstituées par ordinateur, ce qui permet une analyse précise de différentes régions du corps. On parle aussi de tomodensitométrie, abrégée en TDM. <sup>(2,4)</sup>



## LE PET scan

Le PET Scan ou la TEP est une technique d'imagerie qui permet de visualiser spécifiquement les tumeurs de votre corps. Pour cela, un produit faiblement radioactif vous est injecté et se fixe préférentiellement sur les cellules cancéreuses, les « marquant » ainsi temporairement. Une machine en forme de tunnel va se déplacer autour de vous et réaliser des photographies de l'ensemble de votre corps. <sup>(4)</sup>

**TEP :** Tomographie par Émission de Positons

# Ma maladie



## Le mélanome, qu'est-ce que c'est ?

En 2023, presque 18000 cas de mélanomes ont été détectés. <sup>(6)</sup>

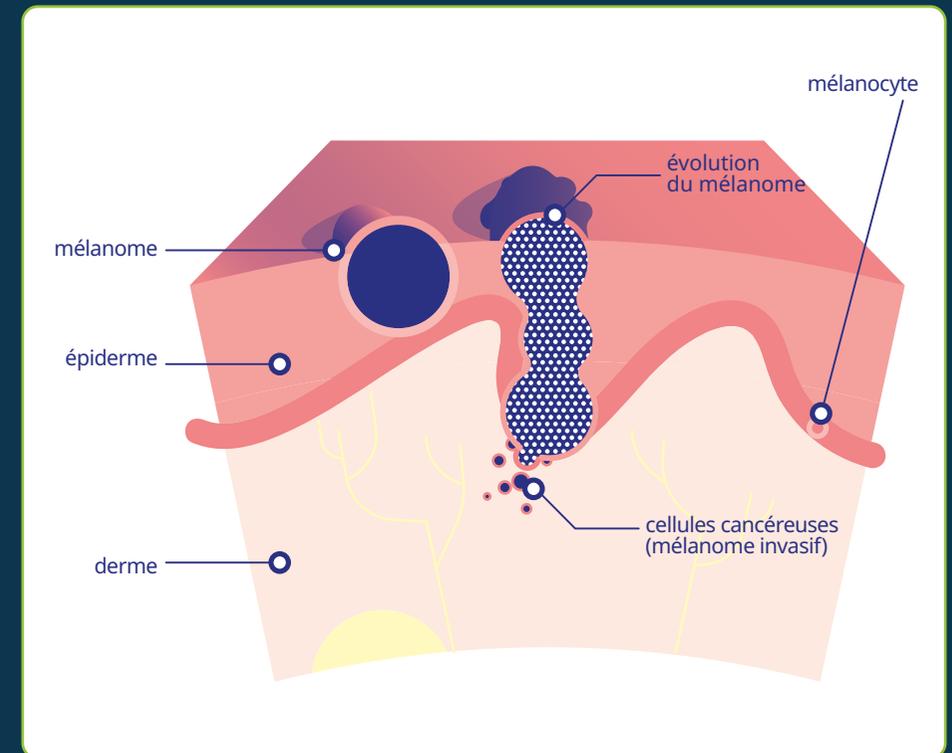
Le mélanome représente 10 % des cancers de la peau. Il se forme à partir des mélanocytes, cellules présentes dans l'épiderme et responsables de la coloration de la peau et des yeux. <sup>(7)</sup> Une de ces cellules initialement normale se transforme et se multiplie de façon anarchique et finit par créer une tumeur. <sup>(8)</sup>

Dans 80 % des cas, le mélanome apparaît sur une peau saine et se manifeste par une tâche pigmentée (pouvant présenter plusieurs couleurs). Dans 20 % des cas, il survient suite à la dégénérescence d'un grain de beauté pré-existant. <sup>(8)</sup>

À l'apparition du mélanome, les cellules cancéreuses sont limitées à la surface de la peau. Dans la majorité de cas, le mélanome tend à se développer horizontalement dans l'épiderme puis verticalement. Tant que la tumeur reste localisée au sein de l'épiderme, on parle de mélanome *in situ*. <sup>(9)</sup>

En revanche, lorsque le mélanome progresse au-delà de l'épiderme, il devient alors plus compliqué à traiter, on parle de mélanome **invasif**. <sup>(9)</sup>

## Le mélanome en image <sup>(4)</sup>



# Mon immunothérapie

Que votre tumeur ait pu être retirée chirurgicalement ou non, il est parfois nécessaire d'entreprendre ou de poursuivre le traitement, et dans votre cas une immunothérapie peut vous avoir été prescrite. Celle-ci a pour but d'aider votre organisme à se débarrasser des cellules cancéreuses.

Vous trouverez dans les pages qui suivent une explication de cette nouvelle approche thérapeutique, son fonctionnement ainsi que les effets secondaires qui peuvent en découler.

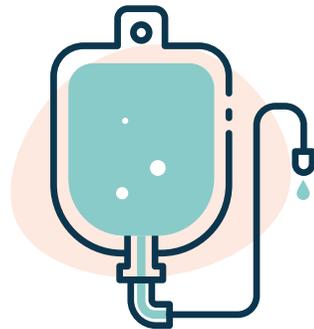


## L'immunothérapie, qu'est-ce que c'est ?

Votre corps possède naturellement toutes les armes pour lutter contre les cellules tumorales grâce à votre système immunitaire. Il arrive cependant que celles-ci développent des mécanismes pour échapper à cet arsenal spécifique. <sup>(10)</sup>

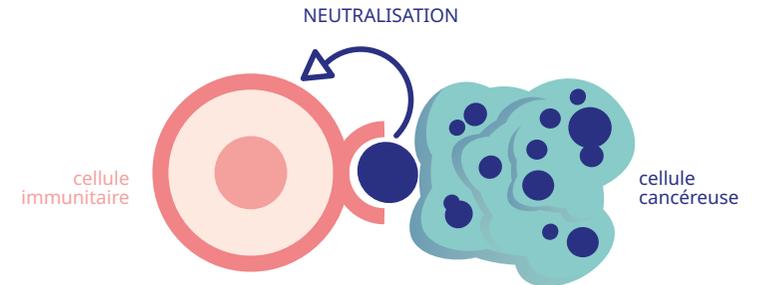
L'immunothérapie vise alors à réactiver et stimuler vos propres défenses immunitaires contre les cellules cancéreuses. Contrairement aux autres traitements, elle ne cible pas la tumeur mais aide les cellules de votre corps à se débarrasser des cellules cancéreuses. <sup>(10)</sup>

Elle est administrée par voie intraveineuse, le plus souvent à l'hôpital, à intervalles réguliers (variant selon le traitement de toutes les 2 semaines à toutes les 6 semaines). <sup>(4,5)</sup>



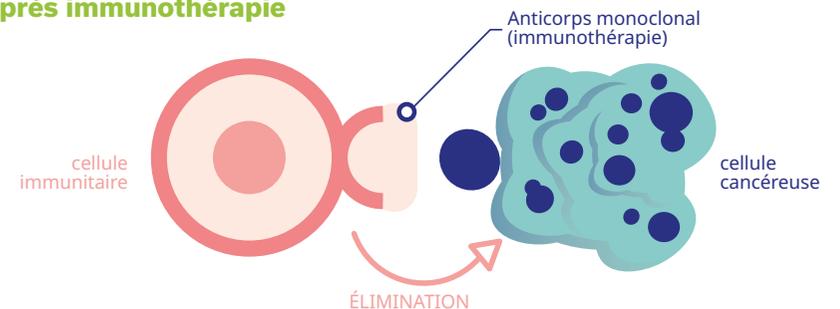
## Comment fonctionne l'immunothérapie ? <sup>(10)</sup>

### Avant immunothérapie



La cellule cancéreuse exprime à sa surface des marqueurs qui bloquent l'action de la cellule immunitaire et l'empêche de la détruire.

### Après immunothérapie



Les anticorps monoclonaux, constituants de l'immunothérapie, empêchent la cellule cancéreuse de neutraliser la cellule immunitaire dans le but de restaurer sa fonction d'élimination des cellules cancéreuses.

# Mon immunothérapie

Le choix de votre traitement dépend des caractéristiques de votre mélanome (son stade, son degré d'extension en profondeur ou vers d'autres tissus, son degré d'agressivité) ainsi que de caractéristiques personnelles telles que votre âge, vos antécédents médicaux, votre état de santé global, etc. Le traitement qui vous est prescrit est adapté à votre cas personnel. <sup>(4)</sup>

Il existe 2 situations bien distinctes pour recevoir une immunothérapie. Les objectifs à atteindre sont donc aussi en fonction de votre situation.



## Situation adjuvante

### Qu'est-ce qu'une situation adjuvante ?

La chirurgie est le 1<sup>er</sup> traitement du mélanome. <sup>(2)</sup> Toutefois, dans certains cas, la chirurgie seule ne suffit pas car il peut rester des cellules résiduelles qui peuvent se développer localement ou à distance et ainsi former une nouvelle tumeur. C'est ce que l'on appelle une récurrence\*.

Il peut être alors proposé un traitement complémentaire dit adjuvant, dont fait partie l'immunothérapie. <sup>(4)</sup>



Dans ce cas, **l'objectif du traitement** est de :

**Réduire le risque de récurrence\* <sup>(4)</sup>**

\* Réapparition de cellules cancéreuses, au même endroit ou dans une autre région du corps

## Situation métastatique

### Qu'est-ce qu'une situation métastatique ?

Les cellules cancéreuses peuvent envahir d'autres organes situés à distance et s'y développer, c'est ce que l'on appelle les métastases. <sup>(4)</sup> La situation métastatique est donc le stade où le cancer n'atteint plus seulement la peau mais d'autres organes dans d'autres parties du corps inaccessibles à la chirurgie.

Un traitement par voie générale est alors recommandé. Plusieurs traitements sont disponibles tel que l'immunothérapie.



Dans ce cas, **l'objectif du traitement** est de :

**Réduire le développement des cellules cancéreuses et/ou soulager les symptômes de la maladie. <sup>(4)</sup>**

# Mon immunothérapie

## Les effets indésirables

Les effets indésirables, appelés aussi effets secondaires, ne sont pas forcément présents, mais il est important de les connaître pour les identifier et en parler à votre équipe soignante qui vous aidera à les prendre en charge.



**La présence ou l'absence d'effets indésirables n'est pas liée à l'efficacité du traitement administré. <sup>(4)</sup> Ne pas en ressentir ne signifie pas que le traitement est inefficace. Il est aussi important de noter qu'ils ne sont pas systématiques.**

Du fait de son mécanisme d'action qui stimule le système immunitaire, l'utilisation d'une immunothérapie peut entraîner des réactions liées à l'immunité, comme des inflammations ou des réactions auto-immunes. <sup>(11)</sup>

Ces effets peuvent se manifester sous la forme d'une fatigue, de rougeurs ou encore de diarrhées. **Potentiellement sévères, ces effets indésirables sont généralement modérés et, le plus souvent, réversibles s'ils sont pris en charge rapidement.** <sup>(11)</sup>



**Les effets indésirables liés à l'immunothérapie apparaissent généralement quelques semaines ou mois après le début du traitement mais peuvent survenir à tout moment même jusqu'à un an après la fin du traitement.** <sup>(11)</sup>

**La plupart des effets secondaires légers ou modérés sont réversibles s'ils sont rapidement pris en charge. Il est donc important d'informer votre équipe soignante dès l'apparition de signes pouvant vous faire penser à une réaction liée à votre traitement.**

## Les effets indésirables les plus fréquents liés à l'immunothérapie <sup>(11)</sup>

### Troubles généraux

Fatigue, perte d'appétit, fièvre...

### Thyroïdiens

Prise ou perte de poids inexpliquée, voix devenant plus grave, sensation de froid

### Troubles respiratoires

Difficultés à respirer, toux/essoufflement, douleurs thoraciques, pneumonie

### Troubles digestifs

Diarrhées, inflammation du côlon, constipation, douleurs abdominales, nausées, vomissements...

### Réactions cutanées

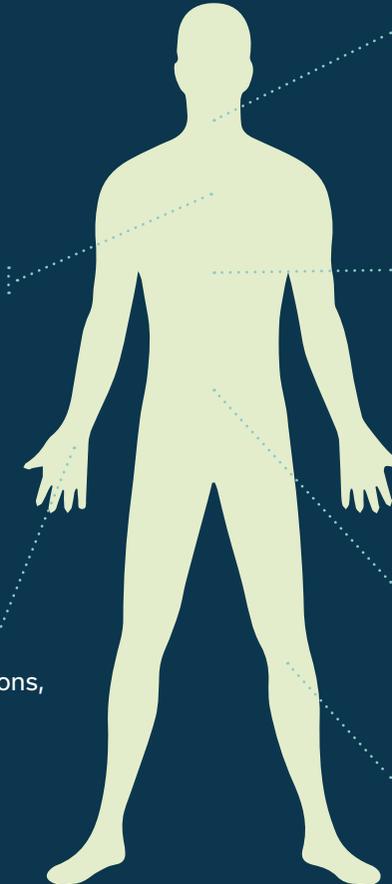
Éruptions, démangeaisons, rougeurs, sécheresse, dépigmentation

### Troubles hépatiques

Jaunisse, inflammation du foie (hépatite)

### Troubles musculo-squelettiques

Douleurs, musculaires et articulaires



Si vous ressentez un effet indésirable, qu'il soit mentionné ou non dans cette brochure, parlez-en à votre médecin sans attendre. Vous pouvez également le signaler sur le site dédié du Ministère chargé de la santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr> afin de contribuer à fournir davantage d'informations sur la sécurité de votre traitement.

# Mon immunothérapie

## Contrôler certains effets indésirables



### Diarrhées

Pour limiter les diarrhées, **privilégier les aliments pauvres en fibres**, comme le riz, les pâtes, les pommes de terre vapeur, les carottes, les bananes bien mûres, le fromage à pâte cuite, etc. Votre médecin peut vous prescrire un traitement pour prévenir ces diarrhées ou pour les diminuer si elles sont déjà présentes. Une diarrhée persistante ou associée à de la fièvre ou des vomissements nécessite une hospitalisation d'urgence, vous devez la signaler immédiatement à votre équipe soignante. <sup>(4)</sup>

### Fatigue

Contrairement aux idées reçues, plutôt que de se reposer il est conseillé de **pratiquer une activité physique** afin de réduire la fatigue. <sup>(12)</sup> Si besoin, des professionnels de santé (masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens...) peuvent la prendre en charge plus spécifiquement. Parlez-en à votre équipe soignante.

**Pour plus d'informations sur l'activité physique adaptée, rendez-vous au chapitre « Mon quotidien ».**

## Nausées et vomissements

Les nausées peuvent être provoquées par les traitements. Si besoin, votre médecin pourra vous prescrire des médicaments pour vous soulager, vous pouvez lui en parler. En cas de vomissements, il est conseillé de se rincer la bouche avec de l'eau froide et d'attendre 1 à 2 heures avant de manger. Les nausées et vomissements ne persistent pas plus de 48 heures après le traitement en général. <sup>(4)</sup>

**Évitez les aliments difficiles à digérer, le tabac et de boire pendant les repas.**

### Perte d'appétit

Pendant un traitement anti-cancéreux la perte d'appétit n'est pas à prendre à la légère car elle peut conduire à une **dénutrition** qui peut avoir des conséquences importantes comme l'augmentation des risques de complications post-opératoires et la diminution de l'efficacité des traitements. <sup>(13)</sup>

Voici quelques conseils pour **stimuler votre appétit** : <sup>(4)</sup>

- Manger accompagné, si possible,
- Travailler la présentation des plats,
- S'installer à table, dans un cadre agréable.

Dans les moments où l'appétit revient, il est conseillé de **manger sans se priver et se faire plaisir** pour « faire des réserves », surtout si l'on a commencé à perdre du poids.

**Plus d'informations sur une alimentation saine et adaptée, rendez-vous au chapitre « Mon quotidien ».**

# Mon quotidien

Il est important de prendre soin de vous dans ces moments difficiles. Vous trouverez dans ces pages quelques conseils qui peuvent vous aider à mieux vivre votre quotidien.

## Les soins de support <sup>(4)</sup>

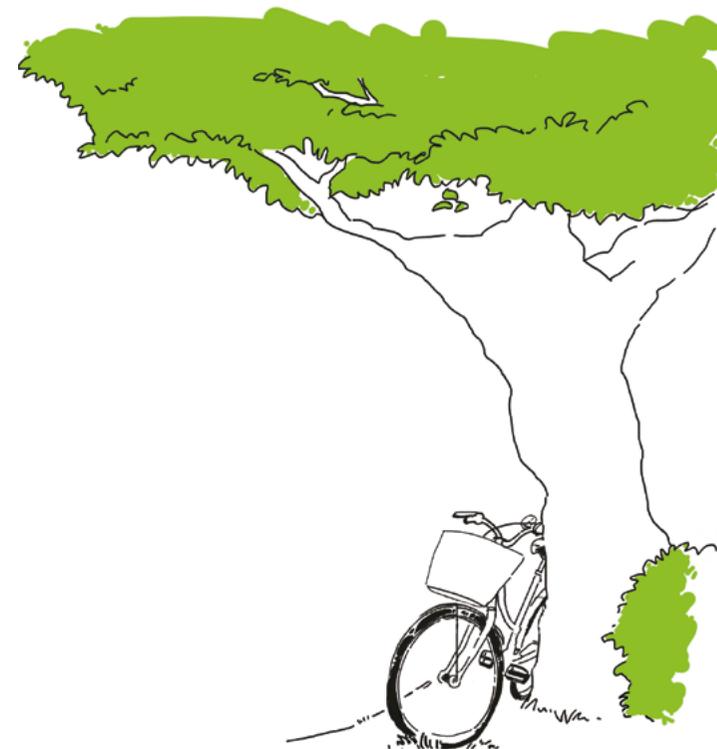
Afin de prendre en charge les effets de votre maladie et de votre traitement tels que **la douleur, la fatigue ou les difficultés psychologiques et sociales, des soins de support peuvent vous être proposés.**

Ces soins spécifiques additionnels visent à vous offrir la meilleure qualité de vie possible. Ils sont assurés par votre équipe de soin et/ou certains professionnels de santé spécialisés tels que **l'assistant social, le kinésithérapeute, le spécialiste de la douleur, le diététicien, etc.**

N'hésitez pas à en parler à votre médecin si vous en ressentez le besoin, il pourra alors vous mettre en relation avec l'un des professionnels de santé cités.

## La prise en charge psychologique <sup>(4)</sup>

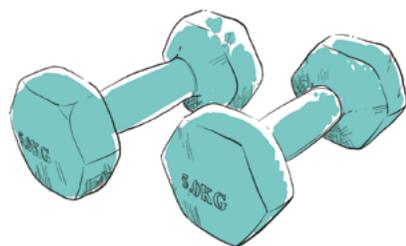
Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez bénéficier d'une aide psychologique. **Le psychologue sera à votre écoute et il pourra vous donner des conseils pour gérer vos craintes, votre anxiété ainsi que le stress que pourraient engendrer votre maladie et vos traitements.** Sachez que votre famille peut aussi en bénéficier. De plus, vous pouvez intégrer un groupe de paroles ou des associations de patients. N'hésitez pas à en discuter avec votre équipe soignante qui pourra vous orienter.



## Quelques conseils d'hygiène de vie <sup>(4)</sup>

- Protégez-vous du soleil, particulièrement entre 12h et 16h. Lorsque vous sortez, emportez avec vous lunettes de soleil, chapeau et vêtements à manches longues, crème solaire.
- Préférez une alimentation saine et équilibrée. Il vous est d'ailleurs toujours possible de consulter un diététicien/nutritionniste. Il vous aidera à instaurer un régime alimentaire adapté et vous donnera des conseils avisés.
- Arrêter de fumer est toujours une bonne idée. Si vous avez des difficultés, vous pouvez vous faire aider par des professionnels : vous avez par exemple la ligne téléphonique Tabac Info Service où vous pourrez discuter directement avec un tabacologue et bénéficier d'un coaching personnalisé.
- Limitez la consommation d'alcool.

# Mon quotidien



## L'importance d'une activité physique adaptée

De plus en plus d'études démontrent les bénéfices de l'activité physique (AP) notamment pour les patients atteints de cancer.

Que ce soit pendant ou après le cancer, elle vous aide à : <sup>(12,14)</sup>

- **Maintenir et/ou normaliser votre poids, votre forme**
- **Renforcer votre immunité**
- **Réduire la fatigue**
- **Améliorer la qualité de vie globale**
- **Améliorer les douleurs**

Avant tout, écoutez votre corps, il est important de connaître vos capacités.

Vous pouvez par exemple commencer par des activités plus douces telles que la marche à pied, le vélo ou la natation de loisir. Si vous vous en sentez capable, vous pouvez pratiquer des activités plus intenses.



## En pratique, il est conseillé <sup>(12,14)</sup> :

- De **réduire le temps de sédentarité** quotidien en position assise.
- Au moins **30 minutes d'exercice cardiorespiratoire** par jour, au moins 5 jours par semaine.
- **2 séances de renforcement musculaire** modéré par semaine, des membres inférieurs et supérieurs et du tronc.
- **Des pratiques d'assouplissement** 2 à 3 fois par semaine comme des étirements maintenus 10 à 30 secondes et répétés 2 ou 3 fois (sans inconfort ni raideurs).
- **Des exercices d'équilibre** au moins 2 fois par semaine.



Il est recommandé de pratiquer une activité physique de manière progressive, lors de la reprise d'activité mais aussi lors des séances.

Dans tous les cas et au moindre doute, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin qui vous recommandera les exercices adaptés à votre cas.

Sachez que **plus vous pourrez commencer tôt dans le parcours de soin, plus l'activité physique sera bénéfique, d'autant plus si elle est maintenue dans la durée.**

# Mon quotidien

## L'importance de maintenir une alimentation saine et équilibrée <sup>(13,15)</sup>

La **dénutrition** est une des complications fréquentes des cancers et de leurs traitements.

Elle résulte d'un déséquilibre énergétique lié à :

- Une augmentation des dépenses énergétiques et la perturbation du métabolisme des nutriments (dûs à certains médiateurs de la tumeur) ;
- Une réduction des apports de nourriture en raison de la perte d'appétit.

Il est important de surveiller son poids au long de la maladie et d'adapter son alimentation afin de se prémunir de la dénutrition. Vous traverserez des périodes inégales en termes d'apports alimentaires.

Il est conseillé de se faire plaisir et surtout de **profiter des périodes sans trouble pour bien manger.**

Une alimentation variée, hyperprotéique et hypercalorique contribue à prévenir ou traiter la dénutrition. Pour l'éviter, adoptez des réflexes au quotidien comme **prendre des petits déjeuners plus copieux, fractionner les repas** et disposer d'**en-cas à haute densité énergétique.**

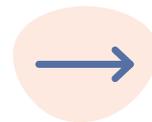
Le régime alimentaire est à adapter à chaque cas particulier et votre équipe soignante est en charge de votre surveillance nutritionnelle (surveillance du poids, estimation des apports alimentaires).

De manière générale, il est conseillé de suivre les **recommandations qui s'appliquent à la population générale** en vue d'une alimentation saine et équilibrée : <sup>(15)</sup>



### Augmenter :

- Les fruits et les légumes
- Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches



### Aller vers :

- Les féculents complets
- Le poisson
- Les produits laitiers
- L'huile de colza, de noix et d'olive



### Réduire :

- La consommation d'alcool
- La consommation de boissons sucrées, d'aliments gras, salés, sucrés et ultra-transformés
- La consommation de sel
- La consommation de viande rouge et charcuterie

# Mon quotidien

## Ma vie intime pendant mon cancer <sup>(16)</sup>

Avec la maladie et ses traitements, la vie intime peut être perturbée. Certains symptômes physiques dus à la maladie peuvent y contribuer, mais aussi certains symptômes émotionnels. Par exemple l'anxiété, la perte de confiance en soi, la culpabilité, sont des sentiments qui peuvent survenir suite à l'annonce de la maladie et de ses traitements. Ils sont à eux seuls suffisants pour impacter la vie intime.

### Quels troubles puis-je rencontrer ?

#### • Les troubles du désir :

Il est très fréquent d'en souffrir, 1 patient sur 2 souffre d'une perte de désir quelle que soit la localisation du cancer.

#### • Les troubles de l'excitation et du plaisir :

Il est commun, normal et temporaire de ressentir moins de plaisir notamment lorsque l'on est fragilisé physiquement et psychologiquement.

#### • Les troubles « mécaniques » :

Chez les hommes, il s'agit de troubles de l'érection et de l'éjaculation principalement. Chez les femmes, il s'agira surtout de sécheresses vaginales ou de douleurs lors de la pénétration.

### Que puis-je faire ?

Dans un premier temps, il est important d'**agir sur ce qui vous fera vous sentir mieux dans votre tête et dans votre corps**. En effet tout ce qui concerne le bien-être du corps trouve un écho favorable sur le plan psychologique et peut aider à retrouver une sexualité épanouie.

Il est tout aussi important d'en parler à votre partenaire. Se parler au sein du couple, comprendre les craintes et les réticences de l'autre font partie intégrante de la préservation ou le réapprentissage de l'intimité et/ou de la sexualité.

Enfin, prenez votre temps, acceptez cette phase en essayant de maintenir une complicité physique et émotionnelle avec votre partenaire.  
**Ces troubles sont normaux, transitoires et réversibles.**

L'utilisation de médicaments ou de gel lubrifiant pour améliorer les rapports pourront vous être prescrits ou recommandés. Beaucoup d'autres solutions existent vers lesquelles votre équipe soignante pourra vous orienter.

**Pour vous faire aider, n'hésitez pas à en parler avec des professionnels qualifiés (médecin sexologue, gynécologue, psychologue sexologue, etc.)**

## Et ma fertilité, suis-je concerné(e) ? <sup>(16)</sup>

C'est une question que votre médecin abordera avec vous mais que vous devez vous aussi soulever le plus tôt possible.

Vous êtes particulièrement concerné si vous aviez un projet bébé avant la maladie ou pour plus tard. En effet, certains traitements sont contre-indiqués en cas de grossesse et d'autres peuvent entraîner potentiellement une stérilité. Malgré leur efficacité contre le cancer, ils peuvent malheureusement avoir des effets indésirables sur les ovaires ou sur les testicules et donc impliquer une consultation auprès d'un médecin spécialisé dans la reproduction pour une prise en charge précoce.

Par exemple, il est possible d'envisager la congélation des spermatozoïdes ou des ovocytes avant de commencer le traitement.

**NB : À ce jour, les effets de l'immunothérapie sur la sexualité ne sont pas bien connus chez l'homme comme chez la femme.**

# Mes démarches

## Quelles démarches administratives connaître ?

Le cancer est défini comme une **Affection de Longue Durée (ALD)**, c'est-à-dire que c'est une maladie qui nécessite un suivi, des examens et des traitements de plus de 6 mois. Vous pouvez donc bénéficier d'une prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Certains frais (forfait hospitalier) ne sont toutefois pas couverts. <sup>(4)</sup> Pour connaître vos droits, vous pouvez consulter des sites internet tels que celui de l'INCA ou le site « Mon Cancer ». Votre demande de mise en ALD est établie par votre médecin traitant, n'hésitez pas à en discuter avec lui.

Pendant le traitement, il est possible de bénéficier d'un arrêt de travail de quelques semaines ou de quelques mois durant lesquels vous aurez le droit à des indemnités journalières. <sup>(4)</sup> Après les traitements, vous pouvez demander une reprise à temps partiel comportant une réduction d'horaires adaptée à votre état de santé. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin du travail.



Vous pouvez demander de l'aide à domicile pour vous appuyer dans vos tâches quotidiennes (toilette, alimentation, préparation des repas, organisation de la vie familiale). Parmi les professionnels de santé compétents, vous avez par exemple l'auxiliaire de vie sociale. Enfin, en cas de difficultés financières, des aides peuvent vous être proposées, elles sont en fonction de votre âge, votre situation et vos ressources. <sup>(4)</sup>



**Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander de l'aide à un assistant social de l'hôpital. Vous pouvez aussi en parler à votre équipe soignante, elle pourra vous mettre en relation avec des professionnels compétents dans le domaine.**

**Page 44 de cette brochure, retrouvez des liens utiles vous permettant d'approfondir les informations et les explications sur la maladie, les traitements, le parcours de soin et différents services pour vous aider au quotidien**

# Mon suivi

Vous pouvez remplir ces pages lorsque vous recevez votre traitement. Cela permettra de suivre le déroulé de vos cures.

## Ma cure n° 1

Date : .....  
Heure : .....  
Lieu : .....  
Poids : .....  
Traitement ou protocole administré : .....  
.....  
Durée du traitement : .....  
.....  
Ressentis : .....  
.....  
Observations particulières : .....  
.....  
.....



**Il est recommandé de signaler toute anomalie ou effet indésirable à votre médecin pendant ou après la cure.**

Vous pouvez détailler ici votre état entre les cures, notamment si vous ressentez des effets indésirables. Cela vous permettra d'en discuter avec votre équipe soignante la prochaine fois que vous la verrez.

## Mon suivi intercure

Avez-vous ressenti, pendant votre intercure, un ou plusieurs des effets indésirables suivants ? Si oui, indiquez sa/leur durée et ce que vous avez fait pour y remédier.

**Maux de tête**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Diarrhée et/ou vomissements**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Perte d'appétit**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Éruptions/démangeaisons**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Fatigue**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Douleurs musculaires ou articulaires**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Autres effets indésirables**  Oui  Non

Si Oui, préciser : .....

Les questions que j'ai envie de poser pour la prochaine consultation :

.....  
.....

Si vous ressentez un effet indésirable, qu'il soit mentionné ou non dans cette brochure, parlez-en à votre médecin sans attendre. Vous pouvez également le signaler sur le site dédié du Ministère chargé de la santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr> afin de contribuer à fournir davantage d'informations sur la sécurité de votre traitement.

# Mon suivi

Vous pouvez remplir ces pages lorsque vous recevez votre traitement. Cela permettra de suivre le déroulé de vos cures.

## Ma cure n° 2

Date : .....  
Heure : .....  
Lieu : .....  
Poids : .....  
Traitement ou protocole administré : .....  
.....  
Durée du traitement : .....  
.....  
Ressentis : .....  
.....  
Observations particulières : .....  
.....  
.....



**Il est recommandé de signaler toute anomalie ou effet indésirable à votre médecin pendant ou après la cure.**

Vous pouvez détailler ici votre état entre les cures, notamment si vous ressentez des effets indésirables. Cela vous permettra d'en discuter avec votre équipe soignante la prochaine fois que vous la verrez.

## Mon suivi intercure

Avez-vous ressenti, pendant votre intercure, un ou plusieurs des effets indésirables suivants ? Si oui, indiquez sa/leur durée et ce que vous avez fait pour y remédier.

**Maux de tête**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Diarrhée et/ou vomissements**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Perte d'appétit**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Éruptions/démangeaisons**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Fatigue**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Douleurs musculaires ou articulaires**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Autres effets indésirables**  Oui  Non

Si Oui, préciser : .....

Les questions que j'ai envie de poser pour la prochaine consultation :

.....  
.....

Si vous ressentez un effet indésirable, qu'il soit mentionné ou non dans cette brochure, parlez-en à votre médecin sans attendre. Vous pouvez également le signaler sur le site dédié du Ministère chargé de la santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr> afin de contribuer à fournir davantage d'informations sur la sécurité de votre traitement.

# Mon suivi

Vous pouvez remplir ces pages lorsque vous recevez votre traitement. Cela permettra de suivre le déroulé de vos cures.

## Ma cure n° 3

Date : .....  
Heure : .....  
Lieu : .....  
Poids : .....  
Traitement ou protocole administré : .....  
.....  
Durée du traitement : .....  
.....  
Ressentis : .....  
.....  
Observations particulières : .....  
.....  
.....



**Il est recommandé de signaler toute anomalie ou effet indésirable à votre médecin pendant ou après la cure.**

Vous pouvez détailler ici votre état entre les cures, notamment si vous ressentez des effets indésirables. Cela vous permettra d'en discuter avec votre équipe soignante la prochaine fois que vous la verrez.

## Mon suivi intercure

Avez-vous ressenti, pendant votre intercure, un ou plusieurs des effets indésirables suivants ? Si oui, indiquez sa/leur durée et ce que vous avez fait pour y remédier.

**Maux de tête**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Diarrhée et/ou vomissements**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Perte d'appétit**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Éruptions/démangeaisons**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Fatigue**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Douleurs musculaires ou articulaires**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Autres effets indésirables**  Oui  Non

Si Oui, préciser : .....

Les questions que j'ai envie de poser pour la prochaine consultation :

.....  
.....

Si vous ressentez un effet indésirable, qu'il soit mentionné ou non dans cette brochure, parlez-en à votre médecin sans attendre. Vous pouvez également le signaler sur le site dédié du Ministère chargé de la santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr> afin de contribuer à fournir davantage d'informations sur la sécurité de votre traitement.

# Mon suivi

Vous pouvez remplir ces pages lorsque vous recevez votre traitement. Cela permettra de suivre le déroulé de vos cures.

## Ma cure n° 4

Date : .....  
Heure : .....  
Lieu : .....  
Poids : .....  
Traitement ou protocole administré : .....  
.....  
Durée du traitement : .....  
.....  
Ressentis : .....  
.....  
Observations particulières : .....  
.....  
.....



**Il est recommandé de signaler toute anomalie ou effet indésirable à votre médecin pendant ou après la cure.**

Vous pouvez détailler ici votre état entre les cures, notamment si vous ressentez des effets indésirables. Cela vous permettra d'en discuter avec votre équipe soignante la prochaine fois que vous la verrez.

## Mon suivi intercure

Avez-vous ressenti, pendant votre intercure, un ou plusieurs des effets indésirables suivants ? Si oui, indiquez sa/leur durée et ce que vous avez fait pour y remédier.

**Maux de tête**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Diarrhée et/ou vomissements**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Perte d'appétit**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Éruptions/démangeaisons**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Fatigue**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Douleurs musculaires ou articulaires**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Autres effets indésirables**  Oui  Non

Si Oui, préciser : .....

Les questions que j'ai envie de poser pour la prochaine consultation :

.....  
.....

Si vous ressentez un effet indésirable, qu'il soit mentionné ou non dans cette brochure, parlez-en à votre médecin sans attendre. Vous pouvez également le signaler sur le site dédié du Ministère chargé de la santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr> afin de contribuer à fournir davantage d'informations sur la sécurité de votre traitement.

# Mon suivi

Vous pouvez remplir ces pages lorsque vous recevez votre traitement. Cela permettra de suivre le déroulé de vos cures.

## Ma cure n° 5

Date : .....  
Heure : .....  
Lieu : .....  
Poids : .....  
Traitement ou protocole administré : .....  
.....  
Durée du traitement : .....  
.....  
Ressentis : .....  
.....  
Observations particulières : .....  
.....  
.....



**Il est recommandé de signaler toute anomalie ou effet indésirable à votre médecin pendant ou après la cure.**

Vous pouvez détailler ici votre état entre les cures, notamment si vous ressentez des effets indésirables. Cela vous permettra d'en discuter avec votre équipe soignante la prochaine fois que vous la verrez.

## Mon suivi intercure

Avez-vous ressenti, pendant votre intercure, un ou plusieurs des effets indésirables suivants ? Si oui, indiquez sa/leur durée et ce que vous avez fait pour y remédier.

**Maux de tête**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Diarrhée et/ou vomissements**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Perte d'appétit**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Éruptions/démangeaisons**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Fatigue**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Douleurs musculaires ou articulaires**  Oui  Non

Durée : ..... Ce que j'ai fait pour y remédier : .....

**Autres effets indésirables**  Oui  Non

Si Oui, préciser : .....

Les questions que j'ai envie de poser pour la prochaine consultation :

.....  
.....

Si vous ressentez un effet indésirable, qu'il soit mentionné ou non dans cette brochure, parlez-en à votre médecin sans attendre. Vous pouvez également le signaler sur le site dédié du Ministère chargé de la santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr> afin de contribuer à fournir davantage d'informations sur la sécurité de votre traitement.

## Autres liens utiles

---

**Cancer info**, le service téléphonique : 0805 123 124 (service et appels gratuits).

Une équipe de spécialistes de l'information sur le cancer répond à vos questions d'ordre pratique, médical ou social. Vous pouvez aussi accéder à un service d'écoute animé par des psychologues et à une permanence juridique animée par des avocats.

**Cancer info**, la rubrique internet : [www.e-cancer.fr/patients-et-proches](http://www.e-cancer.fr/patients-et-proches)

La rubrique Cancer info du site de l'Institut National du Cancer donne accès à l'information de référence pour les patients et les proches.

**Dermato-info** : <https://dermato-info.fr/>

Site d'information grand public de la Société Française de Dermatologie. Les réponses aux questions que vous vous posez sur la peau, ses maladies et leur traitement.

**Mon-Cancer.com** : <https://mon-cancer.com/>

Site d'information à destination des patients et des proches, ayant pour objectif d'accompagner le patient dans son quotidien.

## Les associations de patients

---

**Mélanome France**, <https://melanomefrance.com/>

Mélanome France est un groupe de soutien, d'échanges et d'informations à jour exclusivement réservé aux patients et/ou proches de patients, touchés par le mélanome. Retrouvez plus d'informations sur cette association.

**Vaincre le mélanome**, <https://vaincrelemelanome.fr/>

Vaincre le mélanome est une association d'intérêt général dont les objectifs, étendus à tous les cancers de la peau, sont de développer l'information et les actions de prévention, d'être le lien entre les patients et les professionnels de santé, de soutenir la recherche et de proposer un soutien psychologique aux malades et à leurs proches.

**La Ligue contre le cancer**, <https://www.ligue-cancer.net/>

Association reconnue d'utilité publique, créée en 1918 dans le but de financer la recherche en cancérologie, informer, sensibiliser, prévenir pour lutter contre le cancer. La Ligue contre le cancer repose sur la générosité du public et sur l'engagement de ses bénévoles et salariés, formés grâce à une école de formation agréée pour répondre aux besoins des personnes concernées par le cancer. Retrouvez plus d'informations sur cette association.



**Il existe également de nombreuses associations régionales ainsi que des associations patients pour le cancer en général. N'hésitez pas à vous renseigner.**



**Cette brochure a été réalisée en collaboration  
avec le Docteur Andreea Stefan, onco-dermatologue, Caen.**

Cette brochure est destinée à vous informer sur le mélanome et à faciliter le suivi de votre traitement. Elle contient des informations générales qui ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier et ne se substituent pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes.

Cette brochure ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin, de votre pharmacien ou de l'équipe soignante. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier.

Pour plus d'information sur le mélanome, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien.

FR-OOC-00260 – Mars 2024

