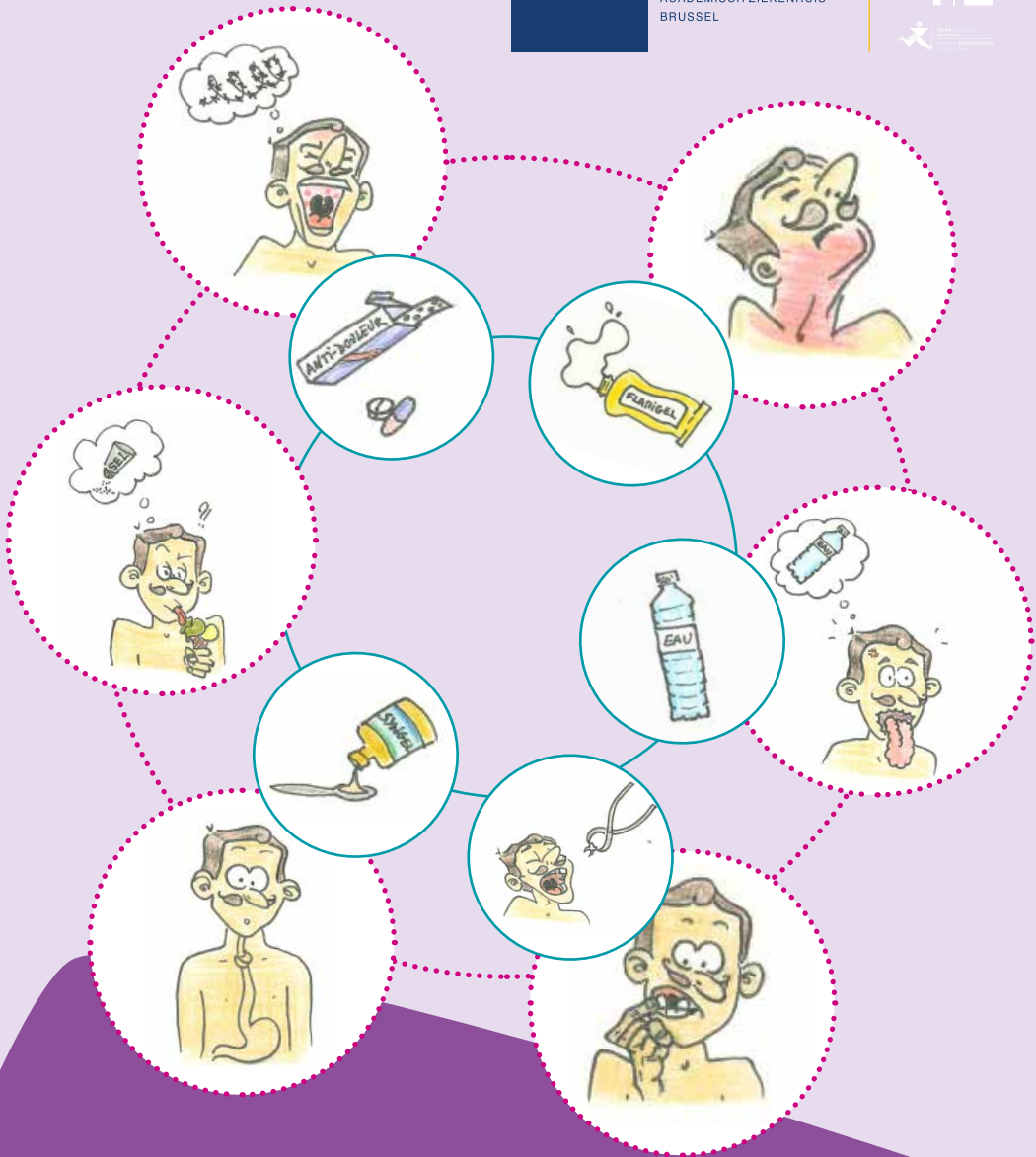




**Information sur les effets
secondaires de la Radiothérapie ORL**

Service de Radiothérapie

Information sur les effets secondaires de la Radiothérapie ORL

Table des matières

Effets secondaires et conseils à appliquer durant la radiothérapie	3
INFLAMMATION DES MUQUEUSES DE LA BOUCHE ET DE LA GORGE	3
PERTURBATION DU GOÛT	4
SÉCHERESSE BUCCALE	4
DÉGLUTITION DIFFICILE ASSOCIÉE OU NON À LA DOULEUR	5
IRRITATION DE LA PEAU IRRADIÉE DE TYPE « COUPS DE SOLEIL »	5
FATIGUE	6
PERTE DE CHEVEUX	6
Effets secondaires à long terme et les conseils à appliquer	7
SÉCHERESSE BUCCALE	7
ALTÉRATION DU GOÛT	7
DIFFICULTÉ À DÉGLUTIR	7
PEAU	8
OEDÈME CERVICAL	8
FATIGUE	9
INFECTION DE L'OREILLE	9

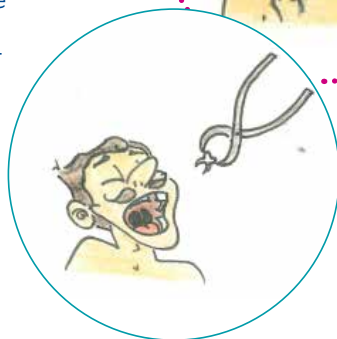
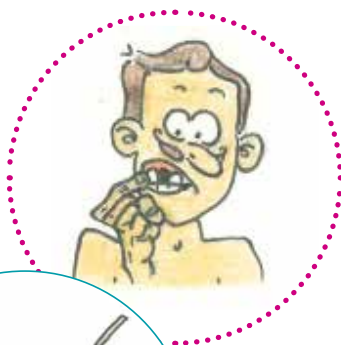
Effets secondaires et conseils à appliquer durant la radiothérapie

Différents effets secondaires peuvent apparaître durant le traitement et persister les premières semaines après la radiothérapie.

INFLAMMATION DES MUQUEUSES DE LA BOUCHE ET DE LA GORGE

→ Soins dentaires et buccaux :

- Utilisez brosse à dents souple + dentifrice doux
- Utilisez un bain de bouche au Bicarbonate et/ou prescrit par le radiothérapeute
- Effectuez si possible des gargarismes avec le bain de bouche.
- Evitez les bains de bouche de type Hextril, Iso-bétadine ou rinces bouche irritants vendus en commerce.
- Vous êtes autorisé(e) à utiliser de la vaseline ou du beurre de cacao dans le cas où vos lèvres sont sèches.

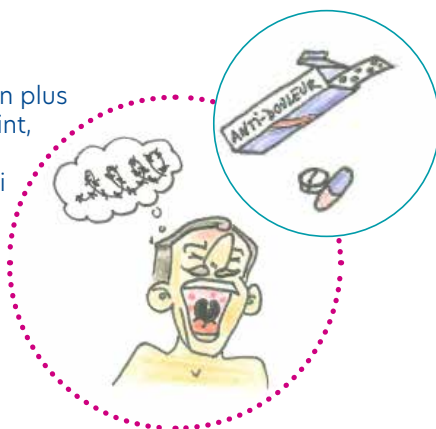


→ Conseils nutritionnels :

- Suivez les recommandations nutritionnelles de la diététicienne (RDV réguliers avec elle pour adapter le régime alimentaire)
- Evitez les aliments épicés, piquants, acides et trop chauds.
- Eviter le tabac et les boissons alcoolisées qui sont irritants.
- Hydratez-vous suffisamment durant tout le traitement (eau, thé, café, boissons rafraichissantes).
- Mangez des aliments mous et humides qui sont plus faciles à avaler. Gardez votre bouche humide.
- Essayez de fractionner vos prises alimentaires plutôt que trois gros repas par jour.

➔ **Enrouement :**

- Si votre voix devient de plus en plus rauque voir même si elle s'éteint, ne vous inquiétez pas, c'est l'inflammation de la gorge qui ne permet pas à vos cordes vocales de bien vibrer. Cet effet sera temporaire.
- Ne forcez pas sur la voix et parler doucement
- Évitez l'alcool et le tabac



PERTURBATION DU GOÛT

Ce symptôme pourrait apparaître dès la 2^{ème} semaine de traitement. Adopter les conseils nutritionnels ci-dessus. Tester divers aliments dont le goût ne vous dérange pas et vous permette de conserver une alimentation adéquate.

SÉCHERESSE BUCCALE

La sécheresse buccale ne survient pas immédiatement et parfois seulement vers la fin de la radiothérapie. Elle ne concerne pas tous les patients car cela dépend de la zone traitée par la radiothérapie. Le médecin vous confirmera cette information lors de la consultation prétraitement.

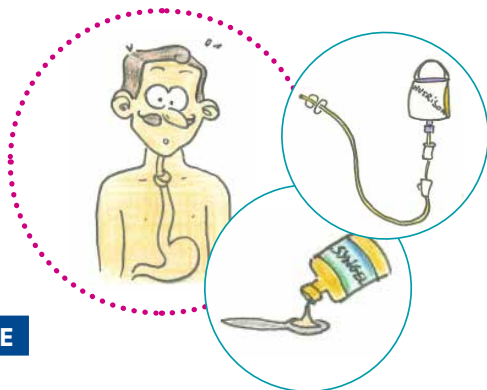
Boire de multiples gorgées d'eau tout au long de la journée est souvent la meilleure solution.



DÉGLUTITION DIFFICILE ASSOCIÉE OU NON À LA DOULEUR

Ce symptôme peut survenir dès la 3^{ème} semaine de traitement. Il faudra nous en faire part dès son apparition.

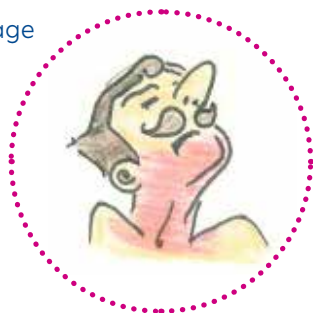
- Adoptez les conseils nutritionnels ci-dessus.
- Evitez les anti-inflammatoires durant la durée du traitement.
- Votre douleur sera évaluée régulièrement, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.



IRRITATION DE LA PEAU IRRADIÉE DE TYPE « COUPS DE SOLEIL »

Soins cutanés :

- Douchez la zone irradiée. Utiliser un savon neutre ou un savon sans savon ou une huile surgras achetée en pharmacie.
- Lavez le cou délicatement avec un gant toilette doux en tamponnant et/ou sous la douche au jet d'eau tiède plutôt qu'à l'eau trop chaude.
- Ne frottez pas fort la zone irradiée, tamponner pour sécher la peau. Garder les plis cutanés bien secs.
- Evitez le soleil.
- Pour les hommes : rasage au rasoir électrique et non à la lame car trop irritante.
- N'utilisez pas de parfum ou d'après rasage sur la face et le cou
- Portez de préférence des vêtements en coton et des chemises/teeshirts à col large pour éviter tout frottement.



→ **Crème anti-brûlures à appliquer quotidiennement (sauf les 4h avant la séance) :**

- FLAMIGEL (2X/j) en couches fines
Possibilité de la conserver au frigo pour un effet rafraichissant lors de l'application.

Ou

- Baume au miel type «HONEY PATCH» 2x/jour en couche fine, bien la faire pénétrer.

Ou

LAMIDERM (2X/j) en couches fines



FATIGUE

- Au cours des dernières semaines de votre séance de traitement, vous pouvez devenir de plus en plus fatigué. C'est normal de sentir cette fatigue augmenter au fil du traitement. Organisez vos activités avec des périodes de repos fréquentes.

PERTE DE CHEVEUX

- Si la zone traitée est située en haut de votre cou, vous remarquerez peut-être une perte de cheveux à la base de votre crâne. Cet effet sera temporaire.

Effets secondaires à long terme et les conseils à appliquer

SÉCHERESSE BUCCALE

Ce symptôme variable selon la localisation de la radiothérapie, peut persister plusieurs mois, voire même, être définitif. Cela dépend de la dose de radiothérapie que vos glandes salivaires ont reçues. Votre médecin radiothérapeute pourra vous donner des précisions à ce sujet.

Les conseils nutritionnels et hydriques restent les mêmes que précisés ci-dessus.

- L'hydratation régulière reste à ce jour la solution la plus efficace.

De plus, la salive agit habituellement comme une protection naturelle de l'émail dentaire qui est la meilleure barrière contre l'apparition des caries. Ce manque de salive peut donc au final favoriser l'apparition de caries.

Les soins dentaires sont essentiels :

- Visite chez le dentiste 2X/an.
- Application de gouttières fluorées selon les recommandations de votre dentiste pour la protection de votre émail dentaire.

ALTÉRATION DU GOÛT

Cela peut persister plusieurs semaines après la radiothérapie. Elle est aussi étroitement liée à la sécheresse buccale.

- Poursuivez vos efforts nutritionnels et hydratez-vous en suffisance.
- N'hésitez pas à tester les aliments. Les différents goûts reviendront au fur et à mesure des semaines.

DIFFICULTÉ À DÉGLUTIR

L'œdème engendré par la radiothérapie peut persister plusieurs semaines et créer des difficultés à la déglutition.

- Maintenez en place les recommandations des logopèdes et de la diététicienne.

- Évitez les aliments secs et rugueux. Favorisez une alimentation humide et lisse.
- Poursuivez la kinésithérapie après le traitement afin de faciliter le drainage lymphatique au niveau du cou.
- Votre sonde de nutrition vous sera retirée dès que votre déglutition sera améliorée et que votre poids restera stable sans l'utiliser. Le suivi nutritionnel reste de mise jusqu'au retrait.

PEAU

Votre peau irradiée peut devenir un peu plus foncée et plus ferme. Votre barbe irradiée (si applicable) peut ne pas repousser. Cela dépendra de la dose reçue localement.

- Poursuite de la crème « anti-brûlure » jusqu'à disparition des rougeurs.
- Puis appliquer une crème hydratante durant plusieurs mois pour assouplir et hydrater la peau.
- Reprise du rasage habituel dès que la rougeur a disparu.
- Éviter le soleil intensif durant la première année + appliquer une crème solaire indice 50 sur la zone irradiée.

OEDÈME CERVICAL

Il peut apparaître quelques semaines après la fin du traitement et se présenter sous forme de gonflement du cou (souvent en dessous du menton). Ce gonflement peut parfois durcir et créer une zone gênante. Il s'agit de la lymphe qui temporairement, a difficile à s'évacuer par les canaux habituels.

- Parlez-en au médecin ou à l'infirmière coordinatrice qui vous conseillera.

FATIGUE

Celle-ci peut perdurer plusieurs mois mais s'améliore au fur et à mesure. Demandez conseil au médecin pour la reprise de votre travail ou de vos activités intensives.

- Maintenez une activité physique régulière mais modérée (marche, vélo, sports non violents). Cette activité physique régulière vous aidera à réguler votre sommeil.
- N'hésitez pas à vous octroyer un peu de repos la journée. Restez à l'écoute de votre corps.

INFECTION DE L'OREILLE

Une irradiation proche de la zone des oreilles peut entraîner une infection.

Restez attentif aux symptômes suivants : maux d'oreilles, douleur locale, perte d'audition, suintement ou sensation d'être immergé dans un bain.

- Parlez-en au personnel médical.

Il est essentiel que vous nous fassiez part de tout symptôme nouveau ou inquiétant que vous pourriez rencontrer pendant ou après votre traitement. Nous sommes là pour répondre à toutes vos questions, discuter de vos préoccupations et ajuster votre plan de traitement si nécessaire.

Nous vous encourageons à suivre les recommandations et les consignes spécifiques que nous vous fournirons pour minimiser ces effets et améliorer votre qualité de vie pendant et après le traitement.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des inquiétudes. Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours vers la guérison.

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

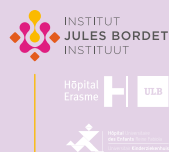
.....

.....





HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Données de contact du département de radiothérapie

Accueil Radiothérapie : Route 1800 étage -1

T +32 (0)2 541 38 00

M accueil.cons.radiotherapie@hubruxelles.be

Institut Jules Bordet

Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles

T +32 (0)2 541 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be