# Santé physique :
# Guide pour les personnes ayant survécu à un cancer gynécologique

## Que devez-vous savoir sur votre santé physique?

Le cancer et son traitement peuvent avoir de nombreux effets sur votre corps. Vous pourriez avoir besoin d'adapter votre conception de ce qui est « normal », car votre vie sera différente de ce qu'elle était avant le cancer. Vous pourriez alors ressentir de la tristesse, de l'anxiété ou de la colère. Il est important que vous sachiez à quoi vous attendre et que vous appreniez à gérer les effets secondaires à long terme.

## Effets secondaires physiques

Voici certains des effets secondaires physiques que les personnes ayant survécu à un cancer gynécologique peuvent connaître. Veuillez noter que cette liste est fournie à titre informatif seulement. Vous pourriez ne pas rencontrer ces problèmes.

- Fatigue
- Troubles du sommeil
- Problèmes digestifs (diarrhée, constipation)
- Problèmes gastro-intestinaux (nausée, vomissements)
- Symptômes de ménopause (bouffées de chaleur)
- Neuropathie (fourmillements ou sensations douloureuses dans vos mains ou vos pieds)
- Changements cognitifs (brouillard de la chimio)
- Changements de l'état de votre peau et de vos cheveux (cicatrices et chute de cheveux)
- Changements de la fonction pulmonaire
- Troubles urinaires (fuites, difficultés à vider sa vessie)
- Lymphœdème (gonflement dans vos bras et vos jambes)
- Prise ou perte de poids
- Inconfort articulaire et musculaire
- Perte de l'audition et de la vue

## Comment obtenir de l'aide?

- Communiquez avec votre équipe de soins de santé. Votre équipe de soins de santé peut évaluer vos besoins et vous orienter vers d'autres professionnels qui pourront vous aider.

Santé Ontario
Action Cancer Ontario

- Parlez à un membre du personnel infirmier autorisé ou trouvez des services de santé grâce à Santé811 (anciennement Télésanté). Vous pouvez téléphoner au 811 (ATS : 1-866-797-0007) ou utiliser le site de clavardage.
- Trouvez des services dans votre région grâce au Répertoire des services à la communauté de la Société canadienne du cancer.

## Autres choses à faire

### Faites preuve de patience et surveillez vos symptômes

Le rétablissement peut demander du temps. De nombreux effets de votre traitement disparaitront très rapidement, alors que d'autres peuvent persister pendant des mois ou des années, et parfois devenir des problèmes chroniques. Faites preuve de patience et surveillez les problèmes qui ont une incidence sur votre qualité de vie.

### Essayez de pratiquer une activité physique

La pratique quotidienne d'une activité physique est considérée comme la principale méthode pour contribuer au rétablissement.

- Vous pouvez commencer par une simple marche, puis augmenter sa durée et son intensité en fonction de vos capacités. Le seul fait d'être au grand air et de bouger contribuera à votre renforcement musculaire et peut vous aider à vous sentir mieux.
- Les exercices d'aérobie et de renforcement, comme le vélo, l'entraînement musculaire, la marche et l'utilisation de poids peuvent diminuer la fatigue, les douleurs, l'essoufflement et l'insomnie.
- La pratique du Tai Chi, un art martial chinois consistant en des mouvements lents et contrôlés, peut contribuer à réduire la fatigue et à améliorer le sommeil.

### Pensez à la pleine conscience

Les stratégies fondées sur la pleine conscience, comme le yoga, l'art thérapie et la méditation, peuvent entraîner votre esprit à être dans l'instant présent. Ces pratiques peuvent contribuer à réduire la détresse psychologique, la peur de la récidive du cancer, la fatigue, les douleurs et les troubles du sommeil.

Écoutez de la musique. L'écoute d'une musique préenregistrée et que vous aimez peut contribuer à soulager vos symptômes et atténuer vos douleurs.

## Pour de plus amples renseignements

Le guide Life After Primary Gynecological Cancer Treatment: A Guide for Survivors and Caregivers (en anglais seulement) préparé par l'école de soins infirmiers de Queen's University peut vous aider à préparer votre vie après un traitement contre le cancer gynécologique. Ce document est destiné aux

personnes qui se rétablissent d'un cancer et à leurs aidants. (Des renseignements et des ressources sur la santé physique sont indiqués aux pages 10 à 14 et 41.)

Les recommandations énoncées dans ce guide sont fondées sur les données probantes publiées et le consensus des experts. Les renseignements contenus dans ce document sont fournis à titre informatif seulement. Veuillez noter que le présent guide ne crée pas de relation entre fournisseur de soins de santé et patient et ne remplace aucunement un avis médical, un diagnostic ou des soins d'un professionnel. Veuillez consulter votre équipe de soins de santé pour discuter avec elle de vos questions ou préoccupations précises. SO renonce expressément à toute responsabilité concernant les dommages, les pertes, les blessures ou les obligations découlant de votre utilisation des renseignements contenus dans le présent guide. SO conservera l'ensemble des droits d'auteur, marques de commerce et tous les autres droits liés au guide, y compris le texte et les images graphiques. La reproduction, la distribution, la transmission ou l'adaptation de la présente ressource, en totalité ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de SO, sauf pour un usage personnel.

Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible, veuillez communiquer au 1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511 ou à l'adresse info@ontariohealth.ca.

Document available in English at info@ontariohealth.ca.

Dernière mise à jour : avril 2024.