



Après un diagnostic de lymphome



Le lymphome est un cancer qui se développe dans les ganglions lymphatiques et les autres cellules du système lymphatique (une partie du système immunitaire). Il touche principalement les globules blancs, qui représentent la première défense de l'organisme contre les infections. Si vous avez appris que vous êtes atteint(e) d'un lymphome, vous avez probablement déjà eu des examens d'imagerie et des radiographies, des tests sanguins et une biopsie (prélèvement d'un échantillon de tissu ou de moelle osseuse pour détecter un cancer). D'autres tests ont peut-être été réalisés sur les cellules cancéreuses pour voir si elles présentent des changements au niveau de protéines ou de gènes spécifiques. Vous pourriez aussi avoir subi d'autres interventions visant à déterminer si le cancer s'est propagé ailleurs. Ces tests aident votre médecin à déterminer le type de lymphome, son stade et les traitements possibles.

Types de lymphome

Il existe deux principaux types de lymphomes, qui concernent différents types de globules blancs. Les deux types sont traités différemment.

- **Lymphome non hodgkinien (LNH) :**
le plus courant
- **Lymphome de Hodgkin (LH) :**
bien moins courant

Le choix du traitement (et son mode d'action) dépend du type et du stade du lymphome. Le choix du traitement dépend aussi de votre santé et de vos préférences personnelles. Votre médecin peut vous en dire plus sur le type de lymphome qui vous concerne.

Traitement du lymphome

Le lymphome peut être traité de diverses manières. Il est souvent nécessaire d'utiliser plusieurs types de traitements.

Lymphome non hodgkinien

Certaines tumeurs à croissance lente peuvent faire l'objet d'une surveillance active et le traitement ne doit pas commencer immédiatement.

Une intervention chirurgicale est parfois utilisée pour enlever une tumeur. Après la chirurgie (ou si cette dernière n'est pas une option viable), le traitement peut inclure la chimiothérapie, l'immunothérapie et la thérapie ciblée avec ou sans radiothérapie. Une greffe de cellules souches peut être une autre option.

Lymphome de Hodgkin

Le lymphome de Hodgkin est souvent traité par radiothérapie et avec des médicaments comme la chimiothérapie. Parfois, on administre une immunothérapie ou des cellules souches.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- De quel type de lymphome s'agit-il ?
- Dans quelle partie du corps mon lymphome est-il situé ?
- Quel est le stade de ce lymphome, et qu'est-ce que cela signifie ?
- Que savez-vous d'autre sur la base des résultats de mes tests ?
- D'autres tests seront-ils nécessaires ?
- Quelles sont mes options de traitement ?
- Lesquelles me conseillez-vous, et pourquoi ?
- Quel est le but du traitement ?
- Existe-t-il des essais cliniques pour mon type de lymphome ?

À quoi s'attendre pendant le traitement

Votre équipe de soins du cancer vous expliquera votre plan de traitement. Cette équipe peut être composée de médecins, de membres du personnel infirmier ou d'autres professionnels de santé, selon le type de traitement dont vous avez besoin. Par exemple, si vous avez besoin d'une radiothérapie, vous verrez un oncologue-radiothérapeute, qui vous expliquera à quoi vous attendre avant, pendant et après le traitement. Si vous devez avoir d'autres types de traitement, l'équipe de soins du cancer vous expliquera comment il est administré, vous aidera à vous y préparer, surveillera votre état de santé et gèrera avec vous les éventuels effets secondaires. Vous pourriez aussi avoir des tests sanguins, des examens d'imagerie ou d'autres tests à certains moments pour déterminer si votre traitement est efficace.

Les effets secondaires ne sont pas les mêmes pour toutes les personnes qui suivent un traitement contre le lymphome. Par exemple, les effets secondaires de la chimiothérapie sont différents de ceux de la radiothérapie. D'autre part, un même traitement peut provoquer différents effets secondaires d'une personne à l'autre. Cependant, de nombreuses personnes recevant un traitement du lymphome présentent un risque plus élevé d'infections, car leur système immunitaire est affaibli. On pourrait vous dire de faire particulièrement attention afin d'éviter les microbes à l'origine des infections, par exemple en évitant les foules ou en portant un masque.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- Quels sont les effets secondaires possibles, et que puis-je faire si je les ressens ?
- Comment allons-nous savoir si le traitement a l'effet voulu ?
- À quelle fréquence le traitement sera-t-il administré ? Combien de temps durera-t-il ?
- Où devrai-je me rendre pour le traitement ?
- Puis-je m'y rendre moi-même en voiture ?
- Est-ce que je pourrai poursuivre mes activités habituelles, comme travailler ou faire de l'exercice physique ?

À quoi s'attendre après le traitement

Demandez à votre médecin de vous donner un résumé des traitements et du plan de suivi après le traitement. Il s'agit d'un plan de soins pour les survivants. Votre médecin spécialiste du cancer s'alliera à votre médecin de premier recours pour contrôler votre santé générale et gérer les effets secondaires du traitement. Vous passerez régulièrement des tests pour voir si votre lymphome est revenu ou si un autre cancer est survenu dans une autre partie du corps.

Chez certaines personnes, il est possible que le lymphome ne disparaisse pas complètement. Elles peuvent continuer de recevoir un traitement et de passer des tests pour vérifier son efficacité.

Les personnes atteintes d'un lymphome risquent d'avoir une récurrence ou certains autres types de cancer. Même si vous vous sentez bien après avoir terminé le traitement, il est important de prévoir avec votre équipe de soins du cancer un programme de tests de suivi réguliers pour évaluer si le lymphome est revenu.

N'hésitez pas à poser les questions suivantes :

- Où puis-je obtenir une copie du résumé des traitements et du plan de suivi ?
- À quelle fréquence dois-je consulter mon équipe de soins du cancer ?
- Quand et comment devrais-je la contacter ?
- Vais-je avoir besoin de tests pour déterminer si le lymphome est revenu ou si le traitement a entraîné des problèmes ?
- Sera-t-il nécessaire de passer des tests de dépistage d'autres cancers pour les détecter en stade précoce, par exemple une mammographie ou une coloscopie ?
- Y a-t-il potentiellement des effets secondaires tardifs ou à long terme ?
- Où puis-je obtenir mon dossier médical après le traitement ?

Rester en bonne santé

Il est essentiel d'avertir votre médecin ou équipe de soins du cancer si les effets secondaires du traitement ne disparaissent pas ou si vous ressentez tout nouveau symptôme.

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour vous maintenir en bonne santé pendant et après le traitement. Ne pas fumer peut réduire votre risque de lymphome. Atteindre un poids sain et le maintenir, bien manger et rester actif peuvent également vous aider à rester en bonne santé et à réduire le risque d'avoir un nouveau lymphome ou d'autres cancers.

Faire face à vos sentiments

Avoir un lymphome peut mener à des sentiments d'inquiétude, de tristesse ou d'anxiété. Il est normal d'éprouver ces sentiments, et il existe des moyens de vous aider à y faire face.

- N'essayez pas de gérer vos émotions sans aucune aide. Parlez-en, quelles qu'elles soient.
- Il est normal de se sentir triste ou déprimée de temps en temps, mais informez votre équipe de soins du cancer si vous ressentez ces sentiments pendant plus de quelques jours.
- Si votre médecin vous y autorise, faites ce qui vous fait plaisir, comme aller au cinéma, au restaurant, passer du temps dans la nature ou assister à un événement sportif.
- Obtenez de l'aide pour les tâches ménagères.

Vous pouvez faire appel à votre famille, à vos amis, à des groupes religieux ou à un membre du clergé. Un conseiller ou un groupe de soutien peuvent également vous aider. Parlez de ce que vous ressentez à votre équipe de soins du cancer. Elle peut vous aider à trouver le type de soutien qui vous convient.



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society: cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.