

Que puis-je faire pour m'aider moi-même?

Il n'existe aucune preuve suggérant que vous pouvez agir pour empêcher votre LF de progresser. Cependant, étant donné que vous aurez peut-être besoin d'un traitement dans le futur, vous devriez vous préparer en restant en aussi bonne santé que possible. Cela peut se traduire par l'adoption de changements à votre mode de vie, entre autres :

- manger sainement et maintenir un poids santé
- ne pas fumer
- limiter votre consommation d'alcool
- faire régulièrement de l'exercice – cela réduira également votre fatigue

Vous pourriez aussi envisager de :

- réduire votre niveau de stress
- trouver du temps pour les activités que vous aimez faire telles que vos loisirs, des voyages ou les réunions en famille et entre amis
- vous informer davantage au sujet du lymphome folliculaire pour pouvoir faire un choix éclairé lorsque vous aurez besoin d'un traitement

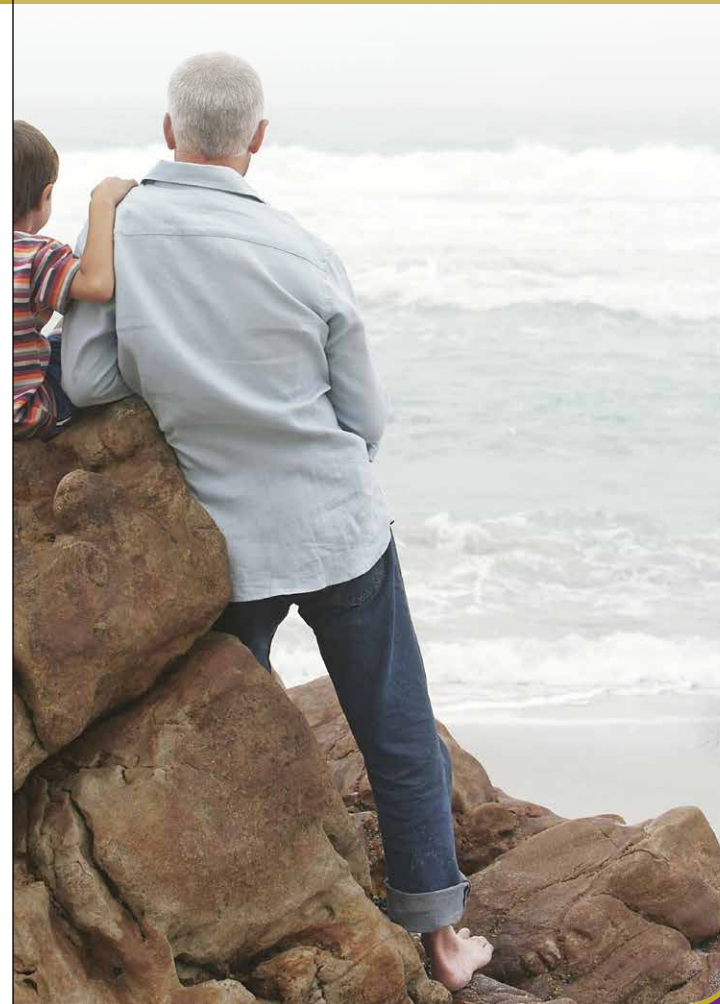


LYMPHOME
CANADA

Guide à l'intention des patients à

'Attente sous surveillance'

pour le lymphome folliculaire



Communiquez avec Lymphome Canada pour obtenir de plus amples renseignements

Lymphome Canada

Téléphone : 905.858.5967
renseignement@lymphoma.ca
www.lymphome.ca



LYMPHOME
CANADA

Qu'est-ce que le lymphome folliculaire?

Le lymphome folliculaire (LF) est une forme de cancer qui se développe lorsque l'organisme produit des lymphocytes B anormaux (également appelés cellules B). Les lymphocytes B sont un type de globules blancs qui font partie du système immunitaire et aident à lutter contre les infections de même qu'à prévenir les maladies. Le lymphome « folliculaire » est ainsi nommé, car les lymphocytes cancéreux s'accumulent souvent dans les ganglions lymphatiques sous forme d'agrégats, appelés « follicules ». Le LF est le type le plus courant de lymphome non hodgkinien indolent (à croissance lente). Il touche habituellement les adultes d'âge moyen ou plus âgés.

Qu'est-ce que l'approche 'Attente sous surveillance'?

Bon nombre de personnes récemment diagnostiquées d'un lymphome folliculaire (LF) n'ont pas immédiatement besoin d'un traitement anticancéreux. Le LF progresse souvent lentement et pourrait ne causer aucun problème pendant un certain temps. Les patients font plutôt l'objet d'une surveillance régulière par leur oncologue pendant des mois ou des années jusqu'à l'évolution du cancer et que l'on juge que le traitement devient une nécessité.

Cette approche s'appelle 'Attente sous surveillance' ou 'Observer et attendre'.

Une fois le patient traité, la phase d'attente sous surveillance reprend et l'oncologue commencera à surveiller le patient pour détecter un retour possible du cancer.

Apprendre que vous avez un cancer qui n'est pas traité de façon active peut représenter une épreuve difficile sur le plan émotionnel. Il est important de se rappeler que le cancer n'est pas éludé durant la phase d'attente sous surveillance; le patient fait l'objet d'une surveillance étroite afin de déterminer le meilleur moment pour traiter; il s'agit là de la meilleure stratégie à adopter pour votre type de cancer.

Des essais cliniques ont comparé le protocole d'attente sous surveillance avec l'administration immédiate de traitements de chimiothérapie. Ces études ont révélé que les personnes faisant uniquement l'objet de surveillance obtiennent d'aussi bons résultats, sinon meilleurs, que les patients recevant immédiatement des traitements.

Pourquoi mon médecin m'a-t-il recommandé cette approche?

L'attente sous surveillance est la norme de soins recommandée pour les patients qui se sentent bien, qui présentent de petits ganglions lymphatiques ne causant pas de problèmes ou dont la croissance n'est pas rapide, qui obtiennent des résultats de tests sanguins acceptables et qui n'ont pas de problèmes importants au niveau du foie, des reins ou d'autres organes.

Voici les avantages de l'attente sous surveillance :

- Le traitement peut être tout aussi efficace s'il est amorcé dès l'apparition des symptômes ou si on détecte des signes de maladie au stade avancé.
- Vous évitez les effets indésirables du traitement qui peuvent vous faire sentir moins bien et limiter les options de traitement futures.
- Il est possible que d'autres options de traitement deviennent disponibles au moment de l'instauration du traitement.
- Vous pouvez ainsi améliorer votre qualité de vie, car vous n'êtes pas obligé de vous rendre à l'hôpital pour y recevoir des traitements et vous ne courez aucun risque d'effets secondaires liés à la chimio.

La durée moyenne de la phase d'attente sous surveillance varie d'une personne à l'autre et il est donc impossible de déterminer le délai de surveillance pour chaque patient – cela peut aller de plusieurs mois à des années. Certains patients ne requièrent jamais de traitement car leur maladie demeure stable et qu'ils présentent soit des symptômes faciles à contrôler ou pas de symptômes du tout.



Comment saurai-je si j'ai besoin d'un traitement?

Durant la période d'attente sous surveillance, vous rencontrerez régulièrement votre oncologue pour surveiller les changements dans votre maladie ou votre état de santé en général. Lors de ces rendez-vous, votre médecin vous examinera, vous fera passer des tests sanguins et pourrait ordonner d'autres examens tels que des scanners. Il vous demandera également comment vous vous sentez et quels symptômes vous éprouvez.

Les résultats des examens et des tests sanguins aideront peu à peu votre médecin à déterminer si vous avez besoin d'un traitement ainsi que le type de traitement qui vous convient.

En règle générale, le traitement n'est amorcé que si vous présentez des signes et des symptômes de progression de la maladie :

- Une perte de poids supérieure à 10 % de votre poids corporel au cours des 6 derniers mois
- Fièvre inexplicquée dépassant 38 °C
- Sueurs nocturnes importantes
- Progression de la ou des tumeur(s) dans les ganglions lymphatiques et dans la rate
- Grosses masses ou atteinte d'organes

Pourquoi est-il important de demeurer en contact?

Si vous êtes dans une phase d'attente sous surveillance, il est important de demeurer en contact avec votre oncologue et de vous rendre à vos rendez-vous à la clinique. Entre les bilans de santé, vous devriez communiquer avec votre oncologue si :

- **vous présentez de nouveaux symptômes tels que**
 - perte d'appétit et perte de poids
 - fièvre ou sueurs importantes
 - fatigue accentuée
 - démangeaisons étendues, sans aucun problème cutané
 - douleurs abdominales ou inconfort dû à la pression ou aux ballonnements
 - essoufflements ou toux chronique
- **vous remarquez**
 - que un ou plusieurs de vos ganglions lymphatiques commencent à croître plus rapidement
 - que de nouveaux ganglions lymphatiques commencent à enfler

Ces symptômes pourraient être causés par autre chose, comme une infection; votre oncologue pourrait vous suggérer d'attendre environ une semaine pour voir si les choses rentrent dans l'ordre. Si ces symptômes ne sont pas reliés au lymphome, ils peuvent disparaître ou nécessiter un autre traitement. S'ils sont liés au lymphome, votre oncologue discutera avec vous des options de traitement. Dans tous ces cas, vous êtes maintenant dans une phase de « surveillance étroite » car un traitement pourrait s'avérer nécessaire. Il pourrait être utile de tenir un journal de vos symptômes que vous partagerez avec votre équipe médicale lors de vos rendez-vous.



Surveillez vos symptômes

Le journal des symptômes suivant doit être utilisé pour surveiller les signes et les symptômes qui apparaissent entre les bilans de santé avec votre oncologue afin que vous puissiez communiquer avec votre médecin dès leur manifestation. Ce journal de suivi détachable peut également être partagé avec votre équipe médicale lors de vos rendez-vous.

Signes et symptômes de surveiller :

- perte d'appétit et perte de poids
- fièvre ou sueurs importantes
- démangeaisons étendues, sans aucun problème cutané
- un ou plusieurs de vos ganglions lymphatiques commencent à croître plus rapidement
- fatigue accentuée
- douleur abdominale
- nouveaux ganglions lymphatiques commencent à enfler

COORDONNÉES DU MÉDECIN :

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Prochain rendez-vous : _____

Prochain rendez-vous : _____

Prochain rendez-vous : _____

Prochain rendez-vous : _____

Prochain rendez-vous : _____

Prochain rendez-vous : _____

Prochain rendez-vous : _____

Commentaires additionnels

Le soir, température : 39°C

Intensité (légère/modérée/sévère)

Moderée

Signe/Symptôme

Fièvre

Date

2 janvier 2016