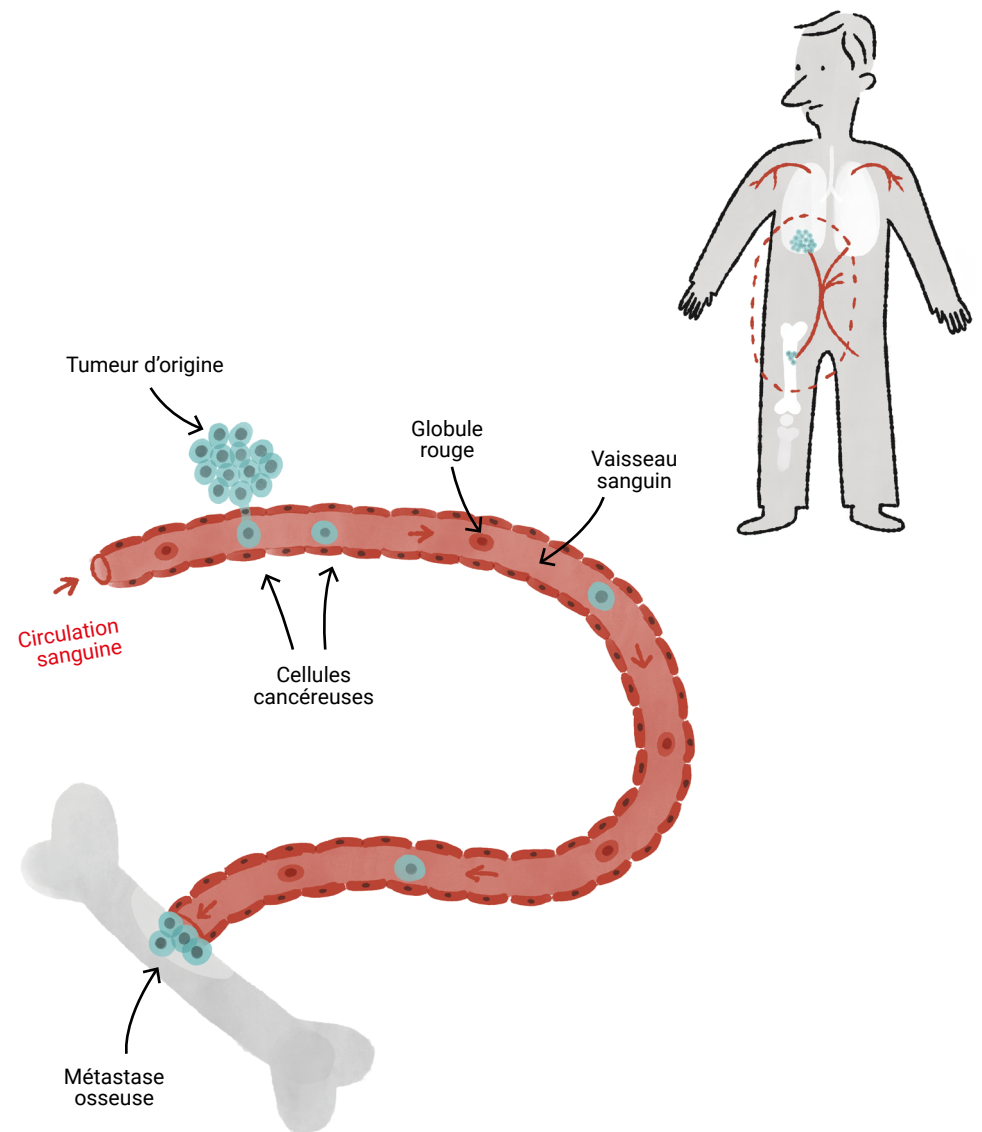




MON MÉDECIN M'A DIT QUE LE CANCER TOUCHE MES OS, QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ?

Cela signifie que des **cellules cancéreuses** se sont séparées de la **tumeur d'origine** et se sont déplacées dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques pour se loger **dans les os**.

Ces cellules peuvent se multiplier et créer de **nouvelles tumeurs cancéreuses appelées métastases osseuses**¹.



Comment les cellules cancéreuses migrent vers les os

1. American cancer society. Bone metastasis. American Cancer Society website. <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/advanced-cancer/what-is.html> (consulté le 19.08.2019).

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES DES MÉTASTASES OSSEUSES ?

L'os est en constant renouvellement grâce à l'action conjointe de deux types de cellules qui assurent son équilibre^{1,2} : les cellules qui détruisent l'os (ostéoclastes) et les cellules qui construisent l'os (ostéoblastes).

En temps normal, le remodelage osseux c'est l'alternance entre des phases de résorption osseuse :

Des ostéoclastes détruisent des tissus osseux →



et des phases de formation osseuse :

Des ostéoblastes reconstruisent l'os →



Le remodelage osseux est un processus indispensable au maintien de l'intégrité du squelette : l'os est un tissu vivant, les ostéoclastes et les ostéoblastes assurent son équilibre.



Les complications osseuses, c'est quand l'équilibre entre la destruction et la construction de l'os est rompu.



Lors d'un cancer, les métastases osseuses peuvent rompre l'état d'équilibre entre la construction et la destruction de l'os¹. Ceci favorise l'apparition de ce que l'on appelle des complications osseuses², telles que :

- Des fractures pathologiques lorsque votre os est fragilisé et se casse spontanément
- L'utilisation de la chirurgie pour prévenir une fracture pathologique ou pour réparer un os cassé
- L'utilisation de la radiothérapie pour réduire la douleur osseuse
- Des affections neurologiques dues à une compression de la moëlle épinière lorsque la métastase osseuse se loge dans la colonne vertébrale
- L'augmentation du taux de calcium sanguin (hypercalcémie)

Les complications osseuses peuvent avoir un impact sur votre qualité de vie et provoquer des douleurs osseuses.

Les douleurs osseuses sont souvent liées à la présence de métastases osseuses ou de lésions osseuses². C'est pourquoi il est important d'échanger avec votre médecin dès que vous ressentez de nouvelles douleurs, en particulier les douleurs pouvant venir de la colonne vertébrale, du bassin ou des extrémités et qui surviennent en l'absence d'activité (telle que soulever des objets ou pratiquer un exercice physique).

Pour prévenir ces complications osseuses, votre médecin pourra vous prescrire le traitement anti-résorptif osseux le plus approprié à votre situation clinique. N'hésitez pas à lui poser toutes les questions qui vous passent par la tête ou qui vous interpellent à propos de votre traitement.

1. Giudicelli J, et al. Le remodelage osseux et l'exploration de l'ostéoporose. Revue de l'ACOMEN 1998; 4:259-261.
2. Desoutter J, et al. Le remodelage osseux normal et physiologique. Revue francophone des laboratoires 2012; 446: 33.

1. Baron R. L'ostéoclaste et les mécanismes moléculaires de la résorption osseuse. Médecine/sciences 2001; 17:1260-9.
2. Anghel R, et al. Expert opinion 2011 on the use of new anti-resorptive agents in the prevention of skeletal-related events in metastatic bone disease. Wien Klin Wochenschr 2013; 125:439-447.

PARLER DE LA MALADIE AVEC MON ÉQUIPE MÉDICALE

Je communique avec les médecins qui me suivent

La communication avec mon équipe médicale est essentielle, je dois pouvoir compter sur elle à chaque étape de mon parcours de soins. Il faut « oser parler avec son médecin ».

Voici un résumé de conseils utiles pendant la consultation publiés par la Haute Autorité de Santé¹.

Je pose des questions et je demande des explications sur :

- Les examens à réaliser
- Les interventions et traitements prévus
- Les conséquences possibles
- Les résultats attendus

D'autres personnes peuvent aussi vous aider au sein de l'hôpital : infirmière, unité des soins de support, associations. Renseignez-vous sur l'accompagnement proposé dans votre hôpital.

Exemples de situations

Je suis trop timide.



Je peux me faire accompagner car c'est plus facile parfois d'écouter et de poser des questions à deux.

Je n'ose pas faire répéter quand je n'ai pas compris.



Les traitements prescrits par mon médecin sont importants dans ma prise en charge et il faut absolument que je comprenne quoi faire et comment réagir en cas de souci.

Je ne veux rien savoir, je fais confiance au médecin.



Oui, c'est très bien mais le médecin a besoin de connaître mes réactions, les autres traitements que je prends et mon point de vue sur ce qu'il me propose et ce qui me convient.

Si je suis trop inquiet, est-ce qu'il va arriver à me rassurer ?



C'est important de lui parler de mon inquiétude et de lui demander de répondre sans détour à mes questions.

Si je ne suis pas d'accord, il va se fâcher.



Normalement non, j'y mets les formes en expliquant les raisons de mon désaccord et surtout, c'est important de faire part de mes besoins.

Je n'arrive pas à comprendre le vocabulaire médical.



Je demande un dessin, un schéma et je lui dis de m'orienter vers l'infirmière de coordination ou une association de patients qui m'expliquera avec un vocabulaire adapté ce que j'ai besoin de savoir.

Je veux participer aux décisions me concernant.



Oui, la décision médicale partagée est importante : je peux m'exprimer et décider moi-même de prendre part à la décision médicale.

PARLER DES DOULEURS OSSEUSES LIÉES À UN CANCER MÉTASTATIQUE AVEC MON ÉQUIPE MÉDICALE

Qu'est ce que c'est, la douleur ?

La douleur est une sensation à la fois physique et émotionnelle¹.

C'est une expérience personnelle : chacun ressent et réagit différemment face à sa douleur².

Dans le cas de localisations osseuses, la douleur peut présenter de grandes variations d'intensité, qu'il faut détecter afin de trouver une réponse adaptée.

Lors d'un épisode douloureux, nous vous proposons d'écrire ce que vous ressentez sur le moment. Ces notes pourront vous être utiles lors de votre prochaine consultation pour décrire votre douleur à votre médecin.

Comment décrire votre douleur ?^{3,4}

Une échelle existe pour évaluer la douleur, l'Echelle Visuelle Analogique (EVA).

Echelle EVA

- EVA entre 1 et 3 : douleur d'intensité légère
- EVA entre 3 et 5 : douleur d'intensité modérée
- EVA entre 5 et 7 : douleur intense
- EVA supérieure à 7 : douleur très intense.



- Notez la localisation de votre douleur, son amplitude, sur l'échelle visuelle analogique (EVA, échelle d'auto-évaluation de la douleur) allant de 1 à 10.
- Notez quand elle est apparue, à quelle vitesse, si vous avez déjà eu une douleur similaire.
- Décrivez la sensation (brûlure, fourmillement, déchirure, piqûre, torsion...) ainsi que l'intensité de la douleur.
- Quelles sont les situations/facteurs qui calment (antalgiques, chaud, froid, position antalgique...) ou qui accentuent (mouvement, manger...) cette douleur ?
- Enfin, notez l'impact qu'a eu cet épisode douloureux sur votre quotidien : cela perturbe-t-il votre sommeil ? Votre appétit ? Votre humeur ? Etc.

1. Institut national du cancer Douleur et cancer. En ligne disponible sur : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Douleur-et-cancer> consulté le 07/06/2019.
2. Inserm. Douleur pour qu'elle ne soit plus vécue comme une fatalité. En ligne disponible sur : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/douleur> consulté le 07/06/2019.
3. Institut national du cancer Accélérons les progrès face aux cancers. En ligne disponible sur : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Evaluation-chez-l-adulte/Description> consulté le 07/06/2019.
4. Williamson A & Hoggart B. J Clin Nurs. Pain: a review of three commonly used pain rating scales. 2005

QUESTIONS UTILES À POSER DANS LE CADRE DU SUIVI DE MON TRAITEMENT ANTI-RÉSORPTIF OSSEUX

Pour préparer au mieux vos prochaines consultations, voici quelques exemples de thèmes à aborder avec les différents professionnels de santé qui vous suivent. Cette liste n'est pas exhaustive et vous avez le choix d'en ajouter, modifier ou supprimer.



J'en parle à mon médecin

- 1. L'utilité des médicaments qu'il m'a prescrit
- 2. Mes douleurs (fréquence, intensité, localisation, médicaments antalgiques)
- 3. L'ensemble des effets indésirables suite à la prise de mon traitement (par exemple, un problème au niveau de mes dents, de ma bouche ou de ma mâchoire)
- 4. Mes derniers bilans et tests : renseignements sur les résultats, dates de mes prochains bilans
- 5. Mes prochains rendez-vous et renouvellement d'ordonnances
- 6. Automédication

...



J'en parle à mon pharmacien

- 1. Conseils sur ma prise médicamenteuse
- 2. Date de ma prochaine injection/ prise de médicament
- 3. L'ensemble des effets indésirables suite à la prise de mon traitement
- 4. Automédication

...



J'en parle à mon chirurgien dentiste

- 1. Le suivi médical de ma maladie
- 2. Mon traitement anti-résorptif osseux
- 3. Mon suivi dentaire (rendez-vous, précautions particulières, tests à faire)
- 4. Conseils pour mon hygiène bucco-dentaire
- 5. Tout problème au niveau de mes dents, de ma bouche ou de ma mâchoire

...



J'en parle à mon infirmier(e) à domicile

- 1. Information supplémentaire relative à l'administration de mon injection
- 2. L'ensemble des effets indésirables suite à l'administration
- 3. Ma prochaine injection

...



J'y pense quand je passe à mon laboratoire d'analyses

- 1. Mes prochaines analyses : précautions particulières à prendre la veille, dates prévues de mes prochains bilans
- 2. Copie des mes bilans ou tests
- 3. Renseignements particuliers

...