

■ Une ressource
■ éducative pour
les patients et
leurs aidants

Comprendre le lymphome non hodgkinien indolent (LNHi)

teva | Oncologie | Canada

Marques. Génériques. Biosimilaires.



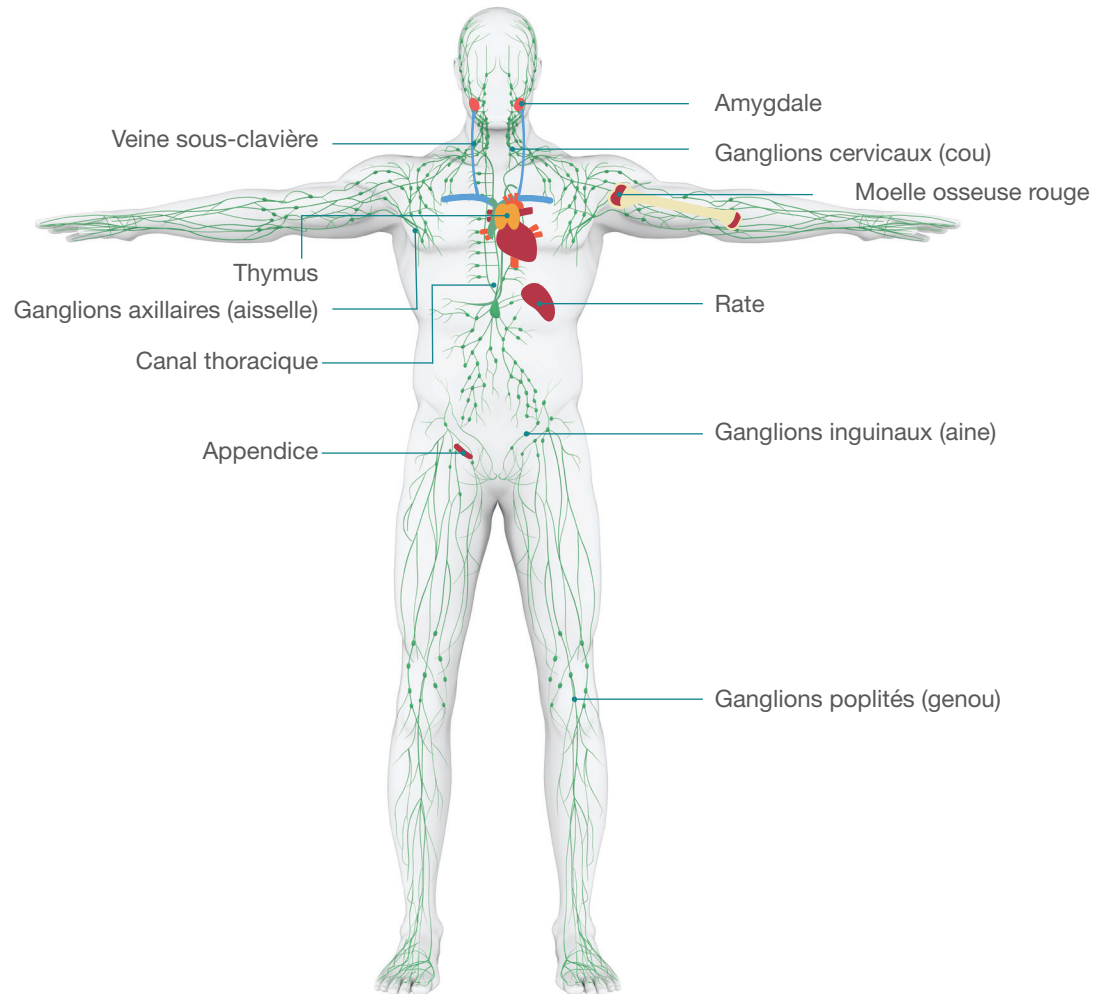
Comprendre votre diagnostic de LNHi

Le présent guide vous aidera, vous et vos proches, à comprendre votre diagnostic de LNHi. Vous y trouverez des renseignements utiles sur les différentes options de traitement et les changements à apporter à votre mode de vie pour vous permettre de prendre votre maladie en charge. Les sujets abordés dans cette brochure vous aideront à poser les bonnes questions afin d'avoir des conversations éclairées avec vos professionnels de la santé et vos conseillers.

Ces renseignements ne visent pas à remplacer les discussions avec votre médecin et votre équipe soignante. Si vous avez encore des questions après avoir lu cette brochure, n'hésitez pas à les leur poser.

Les organes du système immunitaire humain	4
Comprendre le LNHi	5
Les signes et symptômes du LNH	6
Les causes et facteurs de risque du LNH	7
Comment votre médecin sait-il que vous avez un LNHi?	8
Quels autres tests doit-on réaliser?	9
Comment mon type de LNH influence-t-il mon traitement?	11
La mise en route d'un traitement	12
Types de traitement	12
Votre suivi médical	14
Participez à votre traitement	15
Votre équipe soignante	16
Acceptez de l'aide	17
Soyez à l'écoute de vos émotions	18
Partagez vos émotions	19
La gestion de vos finances	20
Soutenir une personne atteinte d'un LNHi	21
Notes	22
Glossaire	23
Ressources	24

Les organes du système immunitaire humain



Comprendre le LNHi

Qu'est-ce qu'un lymphome?

Le système lymphatique fait partie du système immunitaire, qui aide normalement votre corps à se défendre contre les infections et d'autres maladies. Le lymphome est un cancer qui s'attaque au système lymphatique. Ce type de cancer survient lorsque les globules blancs (appelés *lymphocytes*) commencent à se multiplier de façon anarchique. Les lymphomes peuvent apparaître dans n'importe quelle partie du corps où l'on trouve du tissu lymphatique.

Le lymphome non hodgkinien est également désigné par l'abréviation *LNH* ou simplement appelé *lymphome*.

Qu'est-ce qu'un LNHi?

Le lymphome non hodgkinien indolent (LNHi) est un type de lymphome qui évolue et se propage lentement. Tous les lymphomes non hodgkiniens peuvent s'étendre un peu partout dans le système lymphatique et, s'ils ne sont pas traités, atteindre d'autres parties du corps, comme le foie, le cerveau ou la moelle osseuse.

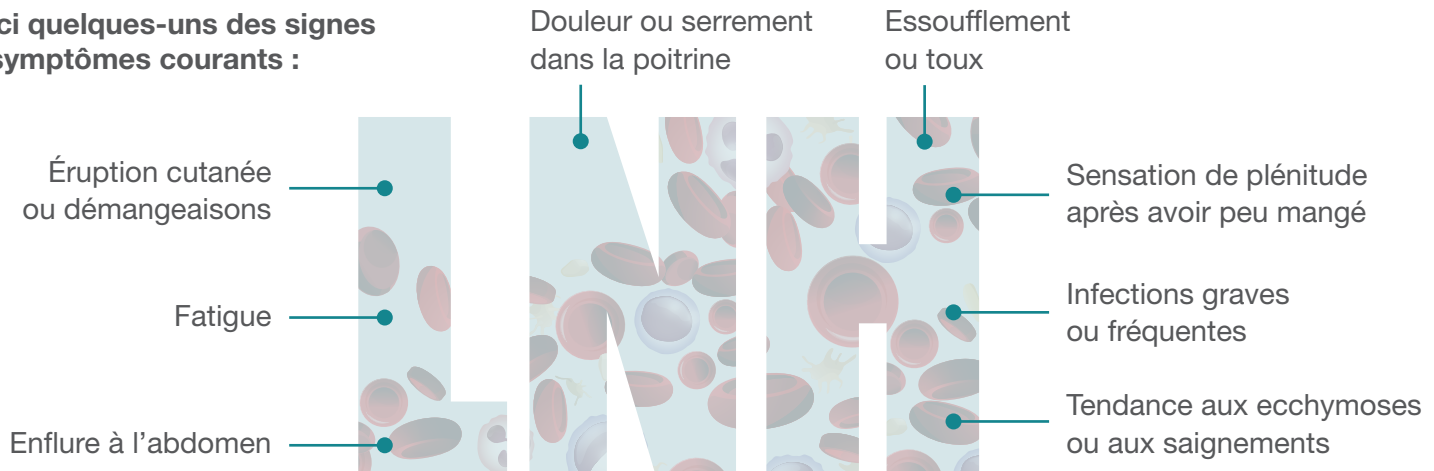
Les signes et symptômes du LNH

Quels sont les principaux signes et symptômes associés au LNH?

Les premiers signes du LNH sont souvent détectés dans le cadre d'un examen de routine, sans que vous n'ayez jamais ressenti de symptômes.

Le symptôme le plus fréquemment observé est l'enflure de ganglions lymphatiques au cou, à l'aisselle ou à l'aîne. Les ganglions enflés sont habituellement indolores, mais ils peuvent finir par exercer une pression sur les tissus ou organes qui les entourent et causer de l'inconfort ou de la douleur.

Voici quelques-uns des signes et symptômes courants :



Le LNH se manifeste également par des symptômes généralisés, c.-à-d. qui touchent tout le corps. Certaines personnes atteintes d'un LNH peuvent présenter ce qu'on appelle des *symptômes B* :

- Fièvre en l'absence d'infection
- Sueurs nocturnes abondantes
- Perte de poids

Les causes et facteurs de risque du LNH

On ignore ce qui cause les LNH, y compris le LNHi.

Il existe toutefois plusieurs facteurs de risque connus du LNH, notamment un système immunitaire affaibli, certaines infections, des traitements anticancéreux antérieurs et l'exposition au lindane, un type d'insecticide. Le risque de LNHi augmente avec l'âge, et la maladie est plus fréquente après 60 ans.

Questions à poser à votre professionnel de la santé à propos du LNHi

- Quel est le stade de mon LNHi?
- Comment la maladie évolue-t-elle?
- En combien de temps la maladie évolue-t-elle?
- Quel est le cours prévisible (le pronostic) de mon LNHi?

Comment votre médecin sait-il que vous avez un LNHi?

Biopsie tissulaire

Au cours d'un examen de routine, votre médecin pourrait remarquer que vos ganglions lymphatiques sont plus gros que la normale. L'enflure des ganglions ne nécessite généralement aucun traitement particulier et disparaîtra d'elle-même en peu de temps.

Par contre, si l'enflure persiste ou s'aggrave, votre médecin pourrait demander une biopsie des ganglions. Cette intervention consiste à prélever une partie ou la totalité du tissu suspect afin de le faire analyser en laboratoire.

Dans bien des cas, la biopsie des ganglions est réalisée sous anesthésie locale et ne requiert pas d'hospitalisation. Votre médecin vous recommandera le type de biopsie le plus adapté pour vous.

Vous pourriez présenter quelques effets secondaires, comme une douleur ou une enflure dans la région du prélèvement, de même qu'un saignement ou un engourdissement après la biopsie. Dans de rares cas, une infection pourrait également survenir, mais celle-ci pourra être traitée au moyen d'antibiotiques.

Quels autres tests doit-on réaliser?



Analyses sanguines

Votre médecin pourrait recueillir des échantillons de votre sang pour effectuer certaines ou la totalité des analyses décrites ci-après. C'est votre équipe médicale qui décidera des tests qui sont nécessaires pour vous.

- **Formule sanguine complète (FSC)**

Ce test sert à évaluer le nombre et la qualité de tous les types de cellules dans votre sang.

- **Analyses biochimiques sanguines**

Lors d'une analyse biochimique sanguine, on mesure le taux de substances chimiques dans le sang. Ce test permet d'évaluer la qualité de fonctionnement de certains organes et de détecter des anomalies.

- **Analyses sanguines complémentaires**

Vous pourriez subir des tests de dépistage d'infections virales chroniques si le médecin découvre que vous souffrez d'un type de LNH en particulier ou si certains traitements sont administrés. L'infection par certains virus peut nuire à votre traitement.



Tests d'imagerie

Les analyses sanguines et biopsies tissulaires sont souvent suffisantes pour confirmer que vous souffrez d'une forme de LNH. Comme le LNH peut s'attaquer à différents ganglions et organes de votre corps, votre médecin vous prescrira plusieurs examens d'imagerie afin de déterminer lesquels de vos organes sont touchés.

• Radiographie pulmonaire

Lors d'une radiographie, on emploie des radiations de faible dose pour produire des images des structures du corps sur film.

• Tomodensitométrie (TDM)

Lors d'une TDM, on emploie des appareils radiographiques particuliers afin de produire des images détaillées des organes, tissus, os et vaisseaux sanguins du corps. Les images obtenues des ganglions et des différents organes permettent au médecin d'établir votre plan de traitement.

• Imagerie par résonance magnétique (IRM)

En IRM, on a recours à de puissantes forces magnétiques et à des ondes radioélectriques de faible fréquence pour produire des images détaillées des organes, tissus, os et vaisseaux sanguins du corps.

• Échographie

Lors d'une échographie, on a recours à des ondes sonores de haute fréquence pour produire des images des structures du corps. L'échographie permet de vérifier si le foie, la rate ou les testicules sont enflés ou de rechercher des signes de LNH dans ces organes.

• Scintigraphie osseuse

Lors d'une scintigraphie osseuse, on emploie des matières radioactives qui se fixent sur les os (produits radiopharmaceutiques) et un ordinateur pour créer une image des os.

• Tomographie par émission de positons (TEP)

Lors d'une TEP, on emploie une matière radioactive pour détecter des changements dans l'activité des tissus de l'organisme. Un ordinateur analyse les modèles de distribution de la radioactivité et produit des images en 3 dimensions et en couleur de la région examinée.

Comment mon type de LNH influence-t-il mon traitement?

Votre équipe soignante établira votre plan de traitement en fonction de votre diagnostic, de vos facteurs pronostiques et de l'administration antérieure (ou non) d'un traitement contre le LNH. Votre âge, votre état de santé général et certains renseignements propres à votre LNH, comme son type, son grade et son stade d'évolution, seront également pris en compte.

Types de LNH

Il existe plus de 30 types différents de LNH. Ils sont principalement subdivisés en fonction du type de cellules immunitaires atteintes.

LNH de bas grade ou indolent

Comme il y a peu de symptômes au début de la maladie, la plupart des gens ne cherchent pas à se faire traiter avant que les symptômes apparaissent. À ce moment, la maladie peut s'être répandue dans tout l'organisme et toucher plusieurs organes.

Stades du LNHi

Lorsque le lymphome indolent se limite à une ou deux régions peu éloignées du ganglion touché, on parle d'une maladie localisée, c'est-à-dire de stade I ou II.

La mise en route d'un traitement

- **Observation vigilante ou surveillance active :**

On commence à administrer un traitement seulement quand les symptômes apparaissent ou que la maladie commence à changer. La période qui précède la mise en route d'un traitement s'appelle *observation vigilante* ou *surveillance active*.

- **Maladie localisée :** On a souvent recours à la radiothérapie chez les patients qui présentent une maladie localisée (de stade I ou II). Toutefois, la plupart des patients atteints d'un LNH indolent en sont déjà au stade III ou IV au moment du diagnostic.
- **Maladie de stade III ou IV :** Le cancer s'est propagé hors de sa région d'origine et a envahi d'autres tissus et organes. Il existe de nombreux traitements efficaces à ces stades du

LNHi, mais la maladie pourrait réapparaître plusieurs mois ou plusieurs années après la fin du traitement et nécessiter un nouveau traitement.

- **Maladie évolutive/réfractaire :** Lorsque le LNH s'aggrave ou se propage à d'autres parties du corps pendant le traitement, on dit que la maladie est évolutive ou réfractaire.
- **Maladie récurrente/récidivante :** Lorsque le lymphome réapparaît à la suite du traitement, il peut revenir au même endroit où il a pris naissance ou toucher une autre partie du corps. Une récurrence peut survenir peu de temps après le premier traitement ou des années plus tard. On parle aussi de LNH récidivant.

Types de traitement

Il existe quatre principaux traitements du LNH :

- **Chimiothérapie :** Ce traitement comporte habituellement l'association de plusieurs agents de chimiothérapie, mais un seul médicament peut aussi être utilisé dans certains cas.
- **Immunothérapie :** Conçue pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme pour mieux combattre le cancer, l'immunothérapie peut être administrée seule ou associée à une chimiothérapie pour traiter certains types de LNH.

- **Radiothérapie** : La radiothérapie externe peut être dirigée sur des régions bien précises du corps pour réduire la taille d'une tumeur ou de ganglions lymphatiques plus gros que la normale et soulager la douleur.
- **Traitement ciblé** : Les médicaments administrés bloquent certaines fonctions cellulaires du lymphome; ils peuvent être utilisés seuls dans certains cas de LNHi à cellules B de stade avancé. Ce type de traitement, qui comporte l'utilisation d'anticorps monoclonaux, est toutefois généralement associé à une chimiothérapie.

Quelques médicaments ciblés permettent d'acheminer la radiation directement aux cellules du lymphome. Ce traitement est appelé *radioimmunothérapie*.

Le médecin peut parfois envisager de recourir à la chirurgie ou à une greffe de moelle osseuse (cellules souches). Ces interventions sont toutefois considérées comme des traitements agressifs et sont habituellement réservées aux patients atteints d'un LNHi évolutif, récidivant ou réfractaire, quand aucun autre traitement n'a donné de résultats.

Questions à poser à votre professionnel de la santé à propos des options de traitement

- Quel est le stade de mon cancer?
- Quelles sont mes options de traitement?
- Pourquoi me recommandez-vous ce traitement?
- Quels sont les risques et avantages liés à ce traitement?
- Quels effets secondaires pourrai-je avoir?
- Est-ce que je devrai séjourner à l'hôpital?
- Comment savoir si le traitement est efficace?
- Comment le traitement affectera-t-il mon quotidien?

Votre suivi médical

Le suivi médical après le traitement constitue un aspect important des soins contre le cancer. Ce suivi est souvent assuré par des spécialistes du cancer (oncologues ou hématologues) et par votre médecin de famille. Votre équipe soignante travaillera avec vous pour faire en sorte que votre suivi soit adapté à vos besoins.

Planifiez vos visites de suivi

Les visites de suivi pour le LNH sont habituellement prévues pour de nombreuses années après le traitement, même s'il n'y a pas de signe de maladie. Vous aurez des rendez-vous moins fréquents avec le temps, mais vous devrez voir votre médecin régulièrement pendant une longue période.

Questions à poser à votre professionnel de la santé à propos des effets secondaires

- Quels sont les effets secondaires possibles de mon traitement?
- Peut-on prévenir ou traiter les effets secondaires?
- Si j'ai des effets secondaires, dans quels cas dois-je communiquer avec vous?
- Avec qui dois-je communiquer si je n'arrive pas à vous joindre?



Participez à votre traitement

À la suite d'un diagnostic de LNHi, il se peut que vous vous sentiez dépassé et ne sachiez pas trop quoi faire ni comment aborder votre plan de traitement. Il est important de vous rappeler qu'au même titre que les professionnels de la santé qui vous soignent, vous avez une grande influence sur votre processus thérapeutique.

Lorsqu'il est question de votre santé, votre rôle est important. Assurez-vous de participer à toutes les étapes de votre traitement.

Votre équipe soignante

Après avoir reçu votre diagnostic de LNHi, vous rencontrerez l'équipe soignante qui s'occupera de vous pendant toute la durée de votre traitement. Celle-ci se composera de plusieurs professionnels de la santé, notamment d'un oncologue, d'un hématologue, d'un pharmacien, d'une infirmière, d'un travailleur social et d'une diététiste. Chaque membre de votre équipe s'assurera de vous fournir les ressources et le soutien dont vous aurez besoin durant votre traitement. Vous recevrez également d'autres soins de soutien sous la coordination de votre équipe.

Programmes de traitement

De nombreux centres de cancérologie et hôpitaux offrent des programmes de traitement complémentaires, comme des cours de yoga, des séances d'acupuncture et de la méditation.

Acceptez de l'aide

Vous avez peut-être de la difficulté à demander de l'aide ou à en recevoir, mais rappelez-vous que les membres de votre famille et vos amis intimes veulent vraiment vous soutenir et vous aider. Dans cette optique, vous pourriez leur dire que vous souhaitez :

- qu'ils n'agissent pas différemment lorsqu'ils sont avec vous;
- qu'ils vous écoutent parler de vos problèmes sans proposer immédiatement une solution;
- qu'ils n'oublient pas que vous êtes la même personne qu'ils ont toujours connue.

Vous pouvez également laisser vos proches se rendre utiles d'une manière pratique en leur dressant une liste de certains de vos besoins immédiats et futurs. Voici quelques exemples de ce qu'ils pourraient faire pour vous aider :

- S'occuper de vos enfants ou de vos animaux de compagnie
- Faire l'épicerie ou préparer des repas
- Vous conduire à vos rendez-vous médicaux et vous ramener chez vous par la suite

Lorsqu'un membre de la famille tombe malade, les rôles et responsabilités habituels de chacun peuvent être chamboulés.

- Vos enfants pourraient devoir participer davantage aux corvées domestiques.
- Votre partenaire pourrait devoir gérer les factures, faire des courses et assumer une bonne partie des tâches pour entretenir l'intérieur et l'extérieur de la maison.
- Votre partenaire pourrait ressentir le besoin de se trouver un emploi.



Soyez à l'écoute de vos émotions

Depuis l'annonce de votre maladie, vous passez peut-être par toute la gamme des émotions. Si ces sentiments vous accablent suffisamment pour nuire à vos activités quotidiennes, cela pourrait vous aider de consulter un professionnel.

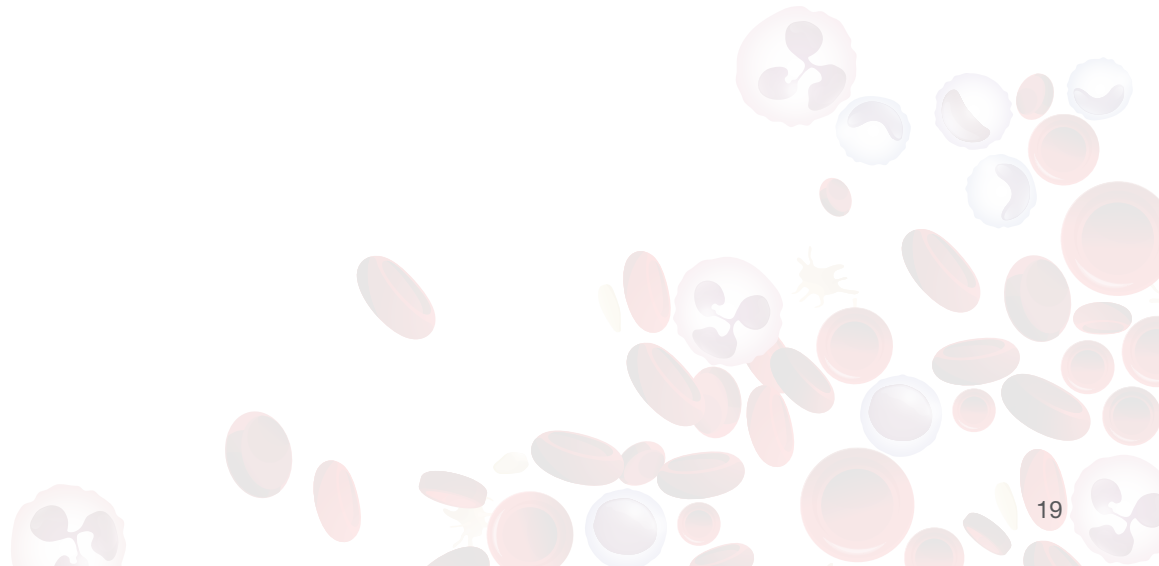
Parlez de ce que vous ressentez à votre professionnel de la santé.

Partagez vos émotions

Parler de vos sentiments peut vous aider à les accepter. Commencez par vous confier à un ami intime ou à un membre de votre famille. Si ce n'est pas possible, consultez un professionnel qui pourra vous aider à composer avec la situation.

Joignez-vous à un groupe de soutien

Même si vous vous sentez parfois seul, rappelez-vous que de nombreuses personnes vivent la même chose que vous. Joindre un groupe de soutien pourrait se révéler une expérience très enrichissante et vous apprendre à gérer vos émotions. Il existe différents types de groupes de soutien. Certains groupes proposent des rencontres en personne alors que d'autres sont accessibles en ligne. Dans ces réseaux de soutien, certaines personnes se confient facilement, tandis que d'autres préfèrent écouter. Personne ne vous obligera à faire quoi que ce soit qui vous rend mal à l'aise. Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante pour trouver un groupe de soutien près de chez vous.



La gestion de vos finances

Prenez un congé du travail

Selon le traitement que vous recevrez, vous pourriez devoir cesser de travailler pendant quelque temps. Organisez une rencontre avec un membre de l'équipe des ressources humaines de votre employeur ou avec un agent de votre compagnie d'assurance pour déterminer la durée du congé maladie que vous pourriez envisager.

Demandez de l'aide pour gérer vos finances

Au cours des différentes étapes de votre traitement, il est possible que vous n'ayez pas suffisamment de temps ou d'énergie pour voir à vos finances. Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de s'occuper de vos factures, de vos formulaires d'assurance et d'autres aspects financiers pour vous aider à maintenir vos affaires en ordre. Vous aurez ainsi l'esprit plus tranquille durant cette période difficile de votre vie.

Soutenir une personne atteinte d'un LNHi

Voici quelques-unes des choses que vous pouvez faire pour prendre soin d'un être cher atteint d'un LNHi :

- Écoutez. En tant qu'aidant, l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez faire à votre proche est de prêter attention à ses besoins et à ses préoccupations.
- Soyez organisé. Aider votre proche à planifier ses visites chez le médecin et préparer une liste de questions à poser pendant le rendez-vous peuvent être des façons utiles de rester organisé pendant toute la durée du traitement.
- Offrez votre aide pour les besoins quotidiens. Que ce soit pour préparer des repas ou faire des courses, votre prise en charge de ces tâches simples peut grandement alléger le fardeau de votre proche.
- Informez-vous. En savoir plus sur le LNHi et les options de traitement disponibles peut vous aider, vous et votre proche, à comprendre l'information disponible et à y voir plus clair sur ce que vous pouvez faire pour l'aider.

Prenez soin de vous

- Donnez-vous le temps de comprendre et de gérer vos émotions. Il pourrait être utile de vous confier à d'autres proches, de joindre un groupe de soutien ou de consulter un professionnel de la santé mentale.
- Prenez du temps pour vous. Faites des choses qui vous sont agréables chaque jour; même quelques minutes peuvent faire toute la différence.
- Demandez de l'aide. Communiquez avec votre groupe de soutien et pensez à ce que ces personnes pourraient faire ou organiser à votre place, comme prendre des rendez-vous ou faire des courses.
- Accordez-vous un moment de réflexion chaque jour. Rappelez-vous de ce que vous avez besoin pour maintenir un équilibre sain sur les plans mental, physique et spirituel.

Notes

Remplissez la section ci-dessous afin de réunir en un seul endroit les coordonnées des membres de votre équipe soignante.

Utilisez cette feuille pour inscrire les noms et coordonnées des membres de votre équipe soignante.

Nom _____
Titre _____
Téléphone _____
Adresse _____

Courriel _____

Nom _____
Titre _____
Téléphone _____
Adresse _____

Courriel _____

Nom _____
Titre _____
Téléphone _____
Adresse _____

Courriel _____

Autres numéros de téléphone importants

Infirmière _____

Conseiller religieux ou spirituel _____

Pharmacie _____

Hôpital _____

En cas d'urgence _____

Glossaire

Biopsie : Prélèvement d'échantillons de cellules ou de tissu en vue de leur examen par un pathologiste, médecin spécialisé dans l'analyse du sang, des liquides organiques et des tissus. Le pathologiste peut examiner les échantillons au moyen d'un microscope ou les soumettre à des analyses. Il existe de nombreux types de biopsies.

Cellule souche : Cellule capable de se transformer en différents types de cellules, notamment en cellule sanguine.

Essai clinique : Type d'activité de recherche qui évalue des traitements ou des examens médicaux.

Formule sanguine complète (FSC) : Test utilisé pour évaluer le nombre de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes dans un échantillon de sang.

Ganglion lymphatique : Petit organe en forme de haricot qu'on trouve dans le système immunitaire. Les ganglions lymphatiques filtrent les substances qui passent dans le liquide lymphatique (lymphe). Ils contiennent des lymphocytes (sorte de globules blancs) qui aident l'organisme à se défendre contre les infections et les maladies. Les centaines de ganglions lymphatiques dispersés un peu partout dans le corps sont reliés les uns aux autres par les vaisseaux lymphatiques.

Greffe de cellules souches : Intervention chirurgicale qui consiste à remplacer les cellules hématopoïétiques immatures qui ont été détruites par la chimiothérapie, la radiothérapie ou la maladie. La greffe de cellules souches est pratiquée à la suite d'un traitement pour favoriser le rétablissement de la moelle osseuse et la production de cellules sanguines saines.

Hématologue : Médecin spécialiste ayant reçu une formation particulière dans le diagnostic et le traitement des troubles du sang.

Lymphome : Cancer qui prend naissance dans les lymphocytes, des cellules du système immunitaire qui combattent les infections.

Lymphome non hodgkinien (LNH) : Cancer qui prend naissance dans les cellules du système lymphatique appelées *lymphocytes*.

Lymphome non hodgkinien indolent (LNHi) : Cancer caractérisé par la présence de tumeurs de bas grade qui se développent lentement dans le système lymphatique. La personne atteinte d'un LNHi ne présente souvent aucun symptôme.

Maladie évolutive : Se dit d'un cancer qui grossit ou se propage pendant que le patient est traité pour son lymphome d'origine. On parle aussi de maladie **réfractaire**.

Maladie récidivante : Se dit d'un LNH agressif qui réapparaît et progresse après un traitement initial. On parle aussi de maladie **récurrente**.

Maladie réfractaire : Un LNH est dit réfractaire lorsque des cellules cancéreuses demeurent présentes dans la moelle osseuse après le traitement.

Oncologue : Médecin spécialiste ayant reçu une formation particulière dans le diagnostic et le traitement du cancer. Certains oncologues sont spécialisés dans le traitement d'un type de cancer bien précis.

Plaquette : Type de cellule sanguine qui aide à maîtriser les saignements.

Système lymphatique : Système constitué d'un réseau de vaisseaux lymphatiques, de ganglions lymphatiques et d'organes lymphatiques. Les vaisseaux lymphatiques transportent la lymphe, qui contient des lymphocytes et d'autres globules blancs ainsi que des anticorps et des éléments nutritifs. Les ganglions lymphatiques, qui sont situés le long des vaisseaux lymphatiques, filtrent la lymphe. Les organes lymphatiques comprennent la rate, le thymus, les végétations adénoïdes, les amygdales et la moelle osseuse.



Ressources

National Comprehensive Cancer Network

Alliance à but non lucratif de 28 centres de cancérologie de premier plan voués aux soins des patients, à la recherche et à l'éducation.

National Comprehensive Cancer Network

<http://NCCN.org/patients>

Base de données sur les essais cliniques de Santé Canada

Grâce à sa base de données sur les essais cliniques, Santé Canada fournit aux Canadiens une liste de renseignements précis sur les essais cliniques en cours.

Base de données sur les essais cliniques de Santé Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/medicaments/base-donnees-essais-cliniques-sante-canada.html>

teva | Oncologie | Canada

Marques. Génériques. Biosimilaires.

© 2019 Teva Canada Innovation G.P. – S.E.N.C.
Montréal (Québec) H2Z 1S8
TRE18-EMP02F

08/2020 