



**Mieux connaître et suivre mon  
traitement sous inhibiteur de PARP**  
dans le cadre d'un cancer de l'ovaire



Mieux connaître

et suivre mon

traitement au quotidien



Le présent document est personnel. Il contient des données de santé confidentielles. Dans le cas où vous le trouveriez, nous vous remercions de bien vouloir le retourner, sous enveloppe fermée, à l'adresse du médecin traitant figurant sur la page 25 du document.



## AVANT-PROPOS

Dans le cadre de la prise en charge de votre cancer, votre médecin oncologue vous a prescrit **un nouveau traitement par voie orale, à prendre à votre domicile**. Afin de vous familiariser avec ce nouveau médicament et pour vous aider dans votre suivi quotidien, nous avons conçu ce carnet. **Vous y trouverez deux parties principales, que vous pouvez lire** de manière indépendante ou en sélectionnant les informations qui vous concernent et vous intéressent:

- ▶ **Une première partie scientifique pour vous expliquer comment fonctionne votre traitement.**
- ▶ **Une deuxième partie sur le suivi de votre traitement** avec notamment un journal de prise quotidienne de votre médicament. Vous pourrez aussi y mentionner les éventuels effets secondaires et vos observations afin de préparer vos consultations. Vous trouverez également en fin de cette brochure un espace conseils et accompagnement pour des informations utiles au quotidien et un espace notes pour ne rien oublier de vos échanges avec votre équipe soignante.

Sachez que ce carnet a été conçu pour être conservé et emporté lors de vos rendez-vous médicaux. L'idée est que vous puissiez vous y référer tout au long de votre prise en charge.

**Pensez à l'emporter lors de chaque consultation !**

Pour votre information, les explications contenues dans ce document ne remplacent pas celles fournies par votre oncologue et autres professionnels de santé. N'hésitez pas à partager avec eux vos interrogations. Vous trouverez également des renseignements complémentaires sur votre traitement dans la notice se trouvant dans la boîte de votre médicament.

### Ce document appartient à

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Tel : .....

E-mail .....

### Personne à prévenir en cas d'urgence

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Tel : .....

E-mail .....

Lien de parenté .....

Première partie

## QUE SAVOIR SUR MON TRAITEMENT PAR UN INHIBITEUR DE PARP ?

## Qu'est-ce qu'un traitement par inhibiteur de PARP ?

**Votre oncologue vous a prescrit un nouveau traitement appelé inhibiteur de PARP** pour votre cancer de l'ovaire. Pour comprendre de quoi il s'agit, voici quelques explications. Les PARP sont des **protéines impliquées dans le système de réparation de nos cellules** et notamment de nos cellules cancéreuses.

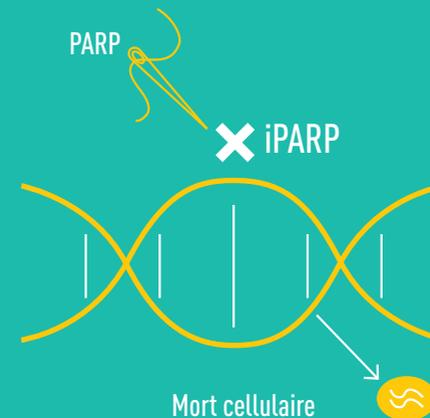
Tout au long de notre vie, l'ADN de nos cellules subit de multiples dommages qui se manifestent par des cassures des brins d'ADN. Lorsque les brins sont cassés, des systèmes de réparation impliquant les PARP interviennent et corrigent le dommage permettant ainsi à la cellule de rester vivante, de croître et de se diviser.

**Les médicaments qui empêchent les PARP de faire leur travail, appelés les inhibiteurs de PARP (iPARP\*) peuvent s'opposer à cette réparation et donc à la survie des cellules.**

Les cellules cancéreuses meurent et ne peuvent plus se multiplier. Ces médicaments qui appartiennent à la famille des thérapies ciblées, constituent une option thérapeutique nouvelle dans la prise en charge de certains cancers de l'ovaire.

Sachez que ce type de traitement vous sera prescrit par un médecin expérimenté dans la prise en charge des cancers et dans l'utilisation des médicaments anticancéreux.

\*poly(ADP-ribose) polymérase



Les iPARP empêchent les cellules cancéreuses de réparer les dommages causés à leur ADN. Ils contribuent ainsi à la mort des cellules cancéreuses.

## Pourquoi m'a-t-on prescrit un inhibiteur de PARP ?

Sachez avant tout que le choix de ce traitement par inhibiteur de PARP a été réalisé en concertation avec les différents spécialistes qui vous suivent. **Il vous a été prescrit car il est adapté à votre maladie et à votre état de santé.**

Les inhibiteurs de PARP (iPARP) forment une nouvelle classe de médicaments indiquée dans la prise en charge du cancer de l'ovaire de haut grade, des trompes de Fallope ou péritonéal primitif. Ce sont des médicaments développés à partir des recherches récentes sur les mécanismes du cancer.

Ces traitements sont prescrits le plus souvent en **traitement d'entretien**, lorsque le cancer a déjà répondu à une chimiothérapie à base de sels de platine. Ils ont comme **objectif de maintenir la réponse à la chimiothérapie.**



Les iPARP sont devenus un des nouveaux standards de traitement d'entretien après une chimiothérapie à base de sels de platine.



## Comment prendre mon traitement ?



Les iPARP sont des traitements administrés par voie orale, à votre domicile, sous la forme de gélules ou de comprimés sur ordonnance.

Comme pour tout traitement, il est fondamental de respecter rigoureusement les doses, les modalités et intervalles de prise indiquées par votre oncologue et votre pharmacien afin d'obtenir la meilleure efficacité de votre traitement. N'hésitez pas à vérifier auprès d'eux au moindre doute sur la posologie et sur la façon de prendre votre traitement.

Votre oncologue peut décider de réduire votre dose pour aider à minimiser les effets secondaires. **Il est important de l'informer si vous ressentez des effets secondaires** afin qu'il puisse décider s'il faut adapter votre traitement. Il pourra alors l'interrompre ou réduire votre dose de manière provisoire ou permanente.



### Que faire si vous oubliez une dose ?

Si vous oubliez une dose, ne prenez pas le médicament en double pour compenser l'oubli mais prenez la dose suivante à l'heure habituelle. Si vous avez la moindre question à ce sujet, prenez un avis auprès de votre oncologue, médecin traitant ou de votre pharmacien.



### Que faire si vous avez pris plus de comprimés que vous n'auriez dû ?

Si vous prenez plus de comprimés que vous n'auriez dû, prévenez votre médecin traitant ou votre oncologue afin de vérifier l'absence de risque de surdosage.

Vous trouverez également des renseignements complémentaires sur votre traitement dans la notice se trouvant dans la boîte de votre médicament.



## BON À SAVOIR

### Ce traitement ne doit pas être pris :

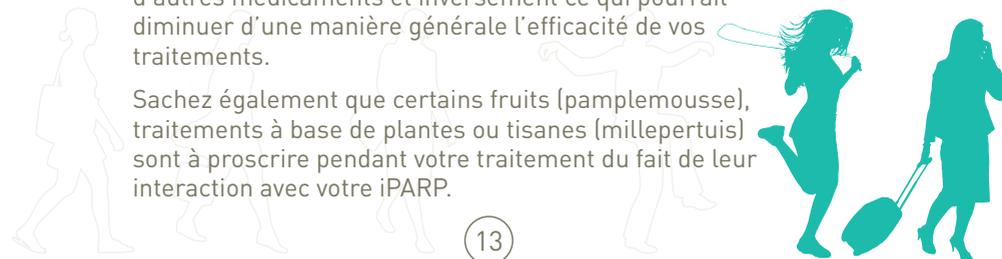
- **en cas d'allergie** à un des composants de ce médicament. Informez votre oncologue si vous avez déjà eu des allergies, notamment lors de la prise de médicaments.

- **En cas de grossesse**, en raison d'un risque potentiel pour le fœtus. Un test de grossesse avant l'instauration du traitement est recommandé chez les femmes en âge de procréer. Il convient également d'utiliser une contraception efficace pendant le traitement et un peu après l'arrêt du traitement.

Par ailleurs, il est nécessaire d'informer votre médecin traitant, votre oncologue, votre pharmacien ou votre infirmier(ère) **si vous prenez d'autres médicaments.**

Votre traitement peut en effet affecter le mode d'action d'autres médicaments et inversement ce qui pourrait diminuer d'une manière générale l'efficacité de vos traitements.

Sachez également que certains fruits (pampleousse), traitements à base de plantes ou tisanes (millepertuis) sont à proscrire pendant votre traitement du fait de leur interaction avec votre iPARP.



## Quelques conseils sur certains effets indésirables\* pouvant survenir au cours de mon traitement par inhibiteur de PARP (iPARP)

Comme tous médicaments, les PARPi peuvent provoquer des effets indésirables. Gardez à l'esprit que l'ensemble de ces effets ne survient pas chez tout le monde et que ces effets varient selon les médicaments utilisés, les dosages et les personnes... Certains effets indésirables sont surtout ressentis au début d'un traitement et tendent à disparaître au fil du temps.

**Si vous ressentez un effet indésirable, qu'il soit lié ou non à votre traitement :**

- **informez-en toujours votre médecin traitant ou votre oncologue**, certains effets secondaires peuvent nécessiter un avis médical impératif. Ceci s'applique également à tout effet indésirable qui n'aurait pas été mentionné dans ce document.
- **surtout, ne prenez jamais l'initiative d'arrêter** votre traitement (sauf si votre oncologue vous le demande).
- en fonction de l'implication du traitement dans un effet secondaire et de son intensité, **votre oncologue pourra adapter votre traitement** par iPARP.

**Certains effets indésirables peuvent également être limités ou évités grâce à des traitements préventifs ou à des conseils pratiques. Nous vous invitons à les découvrir ci- après.**

### Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmier/ère. Cela s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans ce document. Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration: France Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et réseau des Centres Régionaux de Pharmacovigilance. Site internet: [www.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.fr).

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.



## Sommaire

- **Effets indésirables digestifs** page 16
  - Diarrhée/constipation
  - Douleurs abdominales
  - Dyspepsie, maux d'estomac
  - Nausées/vomissements
- **Effets indésirables hématologiques** page 18
  - Baisse du taux de plaquettes (thrombopénie)
  - Baisse du taux de globules blancs (neutropénie)
  - Baisse du taux de globules rouges (anémie)
- **Perte d'appétit/Trouble du goût** page 20
- **Fatigue** page 20
- **Effets indésirables cutanés** page 21
- **Anomalies du bilan de la fonction rénale et hépatique** page 21

\* Liste non exhaustive. Veuillez vous reporter à la notice de votre médicament pour une information complète.



## Que faire en cas d'effets indésirables digestifs ?

### Diarrhée/constipation

Les troubles du transit à type de diarrhée sont des troubles très fréquents, ils peuvent affecter plus d'une personne sur 10 sous iPARP.

#### EN CAS DE DIARRHÉE, NOUS VOUS CONSEILLONS :

- ▶ de boire au moins 2 litres de liquide par jour pour **lutter contre la déshydratation** (eau, thé, tisane, eau de riz, bouillon de légumes, jus de carottes ou boissons gazeuses à température ambiante).
- ▶ de privilégier une **alimentation pauvre en fibres** à base de riz, pâtes, pommes vapeur, bananes bien mûres, fruits cuits, fromages à pâte cuite, biscottes et carottes.
- ▶ d'éviter le café, les boissons glacées, le lait, les fruits et les légumes crus, les céréales et le pain complet.
- ▶ d'éviter les chewing-gums, les bonbons et les sodas « sans sucre » car ils contiennent du sorbitol qui a un effet laxatif.

Sachez qu'un traitement médical anti-diarrhéique, en plus des mesures alimentaires ci-dessus peut vous être prescrit. Cependant, si la diarrhée persiste plus d'une journée ou qu'elle s'accompagne de fièvre ou de vomissements : **contactez rapidement votre médecin traitant ou votre oncologue** car cela risque d'entraîner une déshydratation.

La constipation est également un effet très fréquent des iPARP. chez plus d'une personne sur 10. Elle peut être aussi induite par les médicaments antiémétiques (contre les vomissements), par certains médicaments antidouleur et par le ralentissement de votre activité physique.

#### EN CAS DE CONSTIPATION, NOUS VOUS CONSEILLONS :

- ▶ de vous hydrater en apportant au moins 2 litres d'eau par jour sous toutes ses formes : thé, tisanes, eau plate, gazeuse, etc.
- ▶ de privilégier une **alimentation riche en fibres**, à base de fruits et légumes, céréales, pain complet, à chaque repas, dont le petit déjeuner.
- ▶ de faire de l'exercice de façon adaptée et régulière car **l'activité physique favorise le transit**.



### Douleurs abdominales

Des douleurs abdominales peuvent être rapportées par plus d'une personne sur 10 traitées par iPARP. Cependant, il est parfois difficile de les distinguer des douleurs liées au cancer.

#### EN CAS DE DOULEURS ABDOMINALES, NOUS VOUS CONSEILLONS :

- ▶ d'informer votre médecin traitant ou votre oncologue notamment si ces douleurs ou gênes abdominales sont apparues sous traitement afin qu'il en détermine l'origine.
- ▶ de surveiller votre poids car elles peuvent entraîner une perte d'appétit.

### Dyspepsie, maux d'estomac

Des troubles de la digestion à type de pesanteurs, éructations (rots), douleurs d'estomac, encore appelés dyspepsie peuvent survenir très fréquemment, chez plus d'une personne sur 10 sous traitement par iPARP.

#### EN CAS DE DYSPEPSIE, NOUS VOUS CONSEILLONS :

- ▶ de limiter les aliments gras ou épicés.
- ▶ de manger de petits repas.
- ▶ d'éviter l'alcool.

Votre médecin traitant ou votre oncologue peut vous prescrire des traitements pour améliorer vos symptômes. **N'hésitez pas à lui en parler.**

### Nausées/vomissements

Les nausées et vomissements sont des effets très fréquents chez plus d'une personne sur 10, communs à tous les iPARP, indépendamment de la molécule prescrite. Des traitements appelés antiémétiques peuvent être envisagés avant de débiter votre traitement. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ou de votre oncologue si besoin.

#### EN CAS DE NAUSÉES/VOMISSEMENTS, NOUS VOUS CONSEILLONS :

- ▶ de continuer à manger car lorsque l'estomac est plein, il rejette moins les aliments.
- ▶ de manger lentement et de préférer des petits repas espacés tout au long de la journée.
- ▶ d'éviter les aliments lourds à digérer et rester en position assise après le repas pour bien digérer.
- ▶ de boire des boissons gazeuses, notamment à base de cola, elles peuvent aider à diminuer les nausées.
- ▶ de préférer les aliments lisses et épais (tels que la banane) car les aliments en morceaux augmentent le brassage des aliments dans l'estomac, ce qui favorise les vomissements.

Si les antiémétiques n'améliorent pas suffisamment vos vomissements, parlez-en à votre médecin traitant ou votre oncologue afin qu'il adapte votre prise en charge.

## Que faire en cas d'effets indésirables hématologiques ?

Les effets indésirables hématologiques sont les effets indésirables qui touchent le sang. Les traitements par iPARP peuvent entraîner **une baisse du nombre des cellules sanguines à savoir des plaquettes, des globules blancs et des globules rouges**. C'est pourquoi tout au long de votre traitement votre oncologue surveillera par une prise de sang leur taux et adaptera votre prise en charge si nécessaire. En cas de besoin, votre médecin pourra procéder à des analyses complémentaires.

### Baisse du taux des plaquettes (thrombopénie)

Les plaquettes interviennent dans les mécanismes de coagulation du sang, notamment lors de saignements.

**Par conséquent, si vous remarquez un saignement lié à une baisse de votre taux de plaquettes anormal** (nez, gencive, selles, urines, etc.) ou la **présence de bleus (ecchymoses) en l'absence de choc**, signalez-le à votre médecin traitant ou votre oncologue, cela peut être dû à une baisse de votre taux de plaquettes.

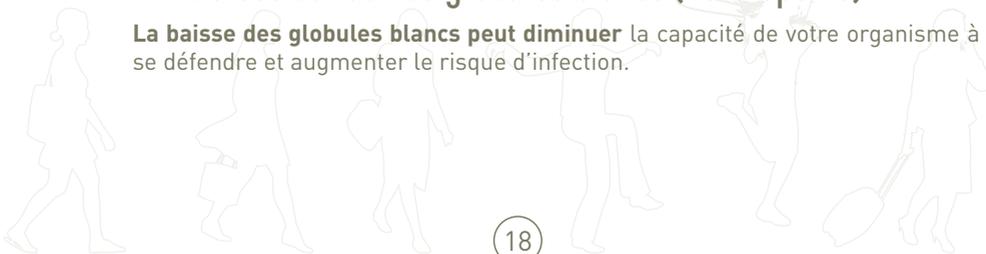
**Informez également votre médecin traitant ou votre oncologue** si vous prenez des traitements qui fluidifient le sang (antiagrégants plaquettaires ou anticoagulants) et favorisent le saignement ou si vous devez subir un examen ou geste médical qui pourrait vous faire saigner (biopsie, extraction dentaire, etc.).

#### PAR AILLEURS POUR LIMITER LES RISQUES DE SAIGNEMENTS EN CAS DE PLAQUETTES BASSES, NOUS VOUS CONSEILLONS :

- ▶ d'éviter de vous exposer à des risques de blessures ou de coupures (jardinage, bricolage, cuisine, etc.).
- ▶ d'utiliser un rasoir électrique, plutôt qu'à lames.
- ▶ de choisir une brosse à dents souple pour ne pas faire saigner vos gencives.

### Baisse du taux de globules blancs (neutropénie)

La baisse des globules blancs peut diminuer la capacité de votre organisme à se défendre et augmenter le risque d'infection.



#### AUSSI, EN CAS DE BAISSSE DES GLOBULES BLANCS, POUR LIMITER LE RISQUE D'INFECTION, NOUS VOUS CONSEILLONS D'ADOPTER QUELQUES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES D'HYGIÈNE DE VIE :

- ▶ de réduire le contact avec des personnes enrhumées, grippées ou porteuses de maladies infectieuses (varicelle, herpès, etc.) et de porter un masque.
- ▶ de vous laver les mains plusieurs fois par jour.
- ▶ de bien vous couvrir pour sortir.
- ▶ de prendre garde au risque de plaies et donc d'infection de celles-ci (rasage, jardinage, bricolage, cuisine, etc.).
- ▶ de désinfecter soigneusement toute plaie.

Retenez que **toute fièvre  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  depuis 24 heures** ou une **température  $< 36,5^{\circ}\text{C}$  et des frissons, ou d'autres signes d'infections** (brûlures urinaires, toux, etc.) doivent vous amener à alerter votre médecin traitant ou votre oncologue en urgence.

### Baisse du taux de globules rouges (anémie)

L'anémie peut s'exprimer par une pâleur anormale de la peau/des lèvres, par un essoufflement (surtout à l'effort), une fatigue ou des vertiges. Si vous ressentez ces symptômes, parlez-en à votre médecin traitant ou oncologue ; il vérifiera par une simple prise de sang votre taux de globules rouges.

Sachez qu'en cas d'anémie, votre oncologue peut vous prescrire des médicaments stimulant la production de vos globules rouges ou des transfusions pour remonter rapidement votre taux de globules rouges si nécessaire.



## Que faire en cas de

### Perte d'appétit/Altération du goût

Les iPARP peuvent entraîner une diminution de la prise alimentaire, le plus souvent du fait d'une diminution de l'appétit chez plus d'une personne sur 10 parfois associée à une modification de la perception du goût (appelée dysgueusie). Le risque est la dénutrition même si vous êtes en surpoids. A noter que certains traitements entraînent également une prise de poids. Quoiqu'il en soit, il est essentiel d'adopter un régime alimentaire varié et équilibré.

#### EN CAS DE PERTE D'APPÉTIT ET/OU D'ALTÉRATION DU GOÛT, NOUS VOUS CONSEILLONS :

- ▶ **avant tout**, de manger les aliments qui vous font envie.
- ▶ de consommer des aliments variés en petites quantités, plusieurs fois dans la journée (6 à 8 repas et collations/jour), quelle que soit l'heure, en soignant la présentation pour stimuler l'envie.
- ▶ d'utiliser des épices, des herbes aromatiques et des arômes supplémentaires (citron) pour améliorer la saveur de vos repas.
- ▶ de privilégier les aliments riches en protéines sous un faible volume tels que :
  - ~ aliments salés : dés de fromage ou de jambon, crème de gruyère, fromage râpé ou jaune d'œuf dans les plats, etc.
  - ~ aliments sucrés : petits suisses, fromage blanc, céréales au lait, etc.
- ▶ de sucer des bonbons mentholés et/ou de réaliser des bains de bouche avec une eau gazeuse citronnée pour diminuer le goût désagréable parfois déclenché par le traitement.
- ▶ de vous installer pour manger dans un cadre agréable et en bonne compagnie.
- ▶ de pratiquer de l'activité physique (marche par exemple) pour ouvrir l'appétit !
- ▶ de consulter un(e) diététicien(ne) ou un médecin nutritionniste qui vous renseignera sur la façon de mieux vous alimenter et pourra vous prescrire des suppléments à vos repas si besoin pour prévenir le risque de dénutrition.

### Fatigue

La fatigue est un symptôme très fréquent chez plus d'une personne sur 10, aussi bien liée au traitement, qu'à la maladie et ses conséquences (stress, anxiété, déplacements en consultation, examens, etc.). Des troubles du sommeil, fréquents avec certains iPARP, peuvent aussi y contribuer et nécessitent à ce titre d'être pris en charge.

Sachez qu'une morosité, une irritabilité, une anxiété peuvent être des signes de fatigue. Parlez-en à votre médecin traitant ou votre oncologue car il existe de nombreux moyens de la prendre en charge.

#### EN CAS DE FATIGUE, NOUS VOUS CONSEILLONS, AU QUOTIDIEN :

- ▶ d'adopter une bonne hygiène de vie (temps de sommeil, alimentation équilibrée, etc.).
- ▶ de planifier une activité physique adaptée dès le début du traitement. (par exemple : marche, aquagym, gymnastique douce, activité en salle, etc.).
- ▶ d'économiser votre énergie : hiérarchisez les objectifs journaliers, aménagez-vous des pauses dans la journée, fractionnez les activités, répartissez vos tâches ménagères sur la semaine, déléguez certaines tâches.

**En cas de troubles du sommeil**, nous vous conseillons d'aborder le sujet avec votre médecin traitant ou oncologue ; il pourra vous recommander par exemple de prendre votre traitement plus tôt dans la journée.

### Effets indésirables cutanés

Sous traitement par iPARP, il se peut que vous ayez une sensibilité plus grande au soleil.

#### AFIN DE LIMITER CE RISQUE, NOUS VOUS CONSEILLONS :

- ▶ de vous protéger avec une crème solaire ayant un indice de protection élevé (FPS 50+) et un baume pour les lèvres.
- ▶ de limiter votre temps d'exposition au soleil et de porter un chapeau et des vêtements couvrants.
- ▶ de ne pas utiliser de cabines UV.

#### Si vous observez des éruptions cutanées et/ou des rougeurs :

- ▶ utilisez des crèmes hydratantes.

Sachez que votre médecin traitant ou votre oncologue pourra vous prescrire un traitement anti-allergique par voie orale, en cas de **démangeaisons**.

### Anomalies du bilan de la fonction rénale et hépatique

**Le traitement par iPARP peut parfois avoir une incidence sur la fonction rénale.** Le bon fonctionnement des reins peut être surveillé par des analyses de sang et d'urine. Votre traitement pourra être adapté en fonction des résultats si besoin.

Sachez qu'un œdème, un faible volume urinaire, ou encore une prise de poids soudaine ou inhabituelle peuvent correspondre à des signes de dysfonctionnement rénal. Veuillez en informer votre médecin traitant ou votre oncologue.

**Des augmentations sur le bilan biologique des enzymes hépatiques**, le plus souvent transitoires, peuvent être observées avec les iPARP et peuvent nécessiter des adaptations de votre traitement si celui-ci est en cause.



Les effets secondaires liés à la prise de ce médicament nécessitent une surveillance clinique et biologique.

Pendant votre traitement, votre oncologue vous prescrira un bilan sanguin pour s'assurer que vous tolérez bien le médicament.

Il vous examinera et vérifiera les résultats de vos analyses sanguines, et adaptera la prise en charge de votre traitement, la cas échéant.



Deuxième partie

## Mon Journal



Cet espace a été conçu pour vous accompagner dans votre prise en charge.

### Nous vous invitons à y trouver :

- ▶ un espace avec les coordonnées de votre équipe soignante,
- ▶ un espace de données concernant le suivi de votre traitement par iPARP,
- ▶ un espace de conseils et d'accompagnement,
- ▶ et en dernière partie, un bloc notes pour y noter vos questions, vos commentaires, vos résultats de bilan, vos notifications.... afin de pouvoir préparer au mieux vos rendez-vous médicaux.



## Mon Equipe soignante

### Mon médecin traitant / médecin généraliste

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Tél. : ..... E-mail.....

### Mon pharmacien

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Tél. : ..... E-mail.....

### Mon équipe hospitalière

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Tél. : ..... E-mail.....

### Mon médecin spécialiste

Nom ..... Prénom .....

Tél. : ..... E-mail.....

### Mon infirmière coordinatrice

Nom ..... Prénom .....

Tél. : ..... E-mail.....

# Le suivi de mon traitement

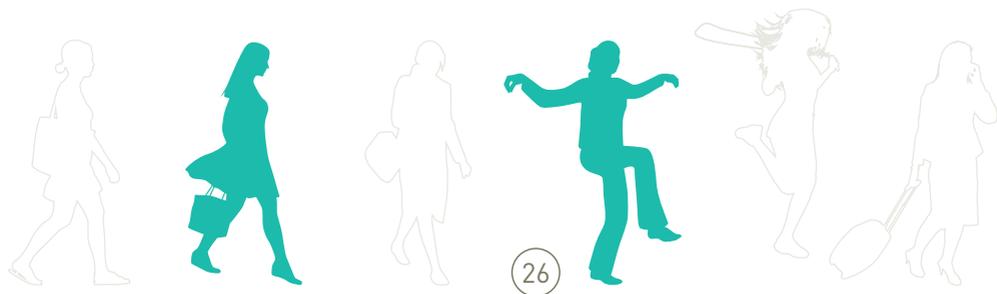
A partir de cette page et jusqu'à la page 51, vous trouverez les pages de suivi de votre traitement par iPARP :

## 1 double page = 1 semaine de traitement.

Sachez que remplir ce suivi est entièrement facultatif et uniquement destiné à vous aider dans votre prise en charge.

C'est un journal entièrement personnel. Il n'a pas vocation à être utilisé ou commenté par l'équipe soignante, ni d'ailleurs à des fins de recherche.

Si vous utilisez ce journal, n'oubliez pas de l'apporter à vos rendez-vous médicaux.



# Comment remplir mon journal

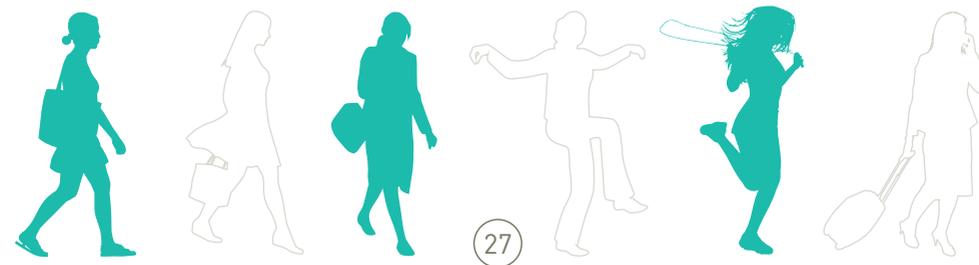
Après avoir renseigné en haut de page le nom du traitement, nous vous invitons, si vous le désirez à remplir pour chaque jour de traitement :

- ▶ la posologie totale
- ▶ le nombre de prise
- ▶ et le nombre de comprimés par jour.

Vous pouvez également noter vos observations du jour : cela peut être vos émotions, des effets indésirables, les raisons d'un changement/arrêt du traitement par votre oncologue ou autres informations pour en discuter avec votre équipe soignante.

Nous rappelons qu'en cas d'apparition d'un effet indésirable, que vous pensez être lié ou non à votre traitement, informez-en toujours votre médecin traitant ou votre oncologue, certains effets secondaires pouvant nécessiter un avis médical impératif.

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement semaine 1

Nom de votre traitement par iPARP : .....

Date de la première prise : .....

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement semaine 2

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement semaine 3

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement

## semaine 4

JOUR 1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR 2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR 3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR 4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR 5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR 6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR 7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement

## semaine 5

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement

## semaine 6

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement semaine 7

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement semaine 8

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement semaine 9

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement semaine 10

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement semaine 11

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



# Le suivi de mon traitement semaine 12

JOUR  
1

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
2

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
3

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____



JOUR  
4

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
5

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
6

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____

JOUR  
7

Posologie totale/j	_____mg
Nombre de prises/j	_____
Heure(s) de prise	_____
Observations	_____





Vous avez tenu votre journal de suivi durant 3 mois de traitement. Nous espérons que ce journal vous a été utile.

Pour continuer à suivre votre traitement, vous pouvez demander un nouveau journal de suivi à votre équipe soignante.



## Conseils & Accompagnement



## Pour bouger

Pratiquer une activité physique tout au long de votre prise en charge est bénéfique pour votre santé.

En effet, depuis plusieurs années, des études de plus en plus nombreuses ont montré les bienfaits d'une augmentation de l'activité physique non seulement sur la fatigue, mais aussi sur le pronostic de la maladie, notamment dans le cancer du sein. Des résultats semblables sont observés pour d'autres cancers.

### Le bon rythme :

**30 minutes d'activité physique dynamique par jour  
5 fois par semaine.**

Pas de panique, faire une activité physique, n'est pas synonyme de sport mais de bouger. Vous trouverez quelques exemples ci-après.

Cette activité doit être adaptée à votre niveau de forme notamment si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps. Nous vous invitons à prendre conseil auprès de votre équipe soignante qui vous orientera vers des professionnels afin de vous proposer des activités en fonction de votre état de santé.

## SACHEZ-LE !

Il est également important de réduire le temps passé assise, et même si vous faites déjà 30 minutes d'activité physique par jour.

Prenez le temps de vous lever et de marcher un peu toutes les 2h!

## Dans vos activités au quotidien



Privilégiez les escaliers



Déplacez-vous à pied ou à vélo



Faites le ménage

## Dans la pratique d'une activité de loisir ou sportive



Le jardinage



L'aquagym



Le vélo de loisirs



La natation



Le golf

## Pour vous aider

Pour trouver de l'aide, échanger, partager, vous trouverez ci-dessous une liste indicative et non exhaustive d'associations et d'institutions prêtes à vous accompagner tout au long de votre parcours de soin, dans différents domaines (informations médicales, activités physiques, ateliers culinaires, soutien psychologique, groupes de paroles, etc). N'hésitez pas à les contacter où que vous soyez, certaines ayant des antennes régionales.

### Les associations



IMAGYN (Initiative des Malades Atteintes de cancers GYNécologiques) est une association de loi 1901, créée en 2014, composée de patientes atteintes de cancers pelviens et de proches.

L'association a 6 missions principales : **sensibiliser, partager, soutenir, informer** les patientes, leur famille, leurs proches et toute personne concernée par tous les aspects des maladies gynécologiques (prévention, annonce, suivi, prise en charge pendant et après le traitement), et aider à faire avancer la **Recherche**. IMAGYN, en tant qu'association agréée, depuis janvier 2019, par le Ministère des Solidarités et de la Santé s'attache également à **défendre** les droits des patients. IMAGYN est aux côtés des patientes et de leurs proches grâce aux cafés IMAGYN, aux lignes téléphoniques d'écoute, au forum/messagerie instantanée, à VIK Ovaire un chatbot téléchargeable... Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.imagyn.org/>



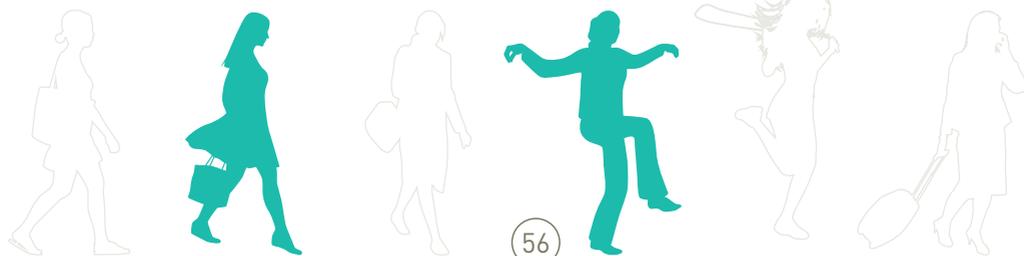
La CAMI Sport & Cancer est une association loi 1901 à but non lucratif. Elle est née, il y a 18 ans, d'une intuition: l'activité physique est un complément des traitements traditionnels pour aider les patients à augmenter leur chance de guérison.

**Missions principales :** développer, implanter et dispenser des programmes de thérapie sportive pour permettre à des milliers de patients touchés par un cancer d'être pris en charge pour améliorer leurs chances de rémission, diminuer le risque de rechute et améliorer leur qualité de vie ; etc.  
Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.sportetcancer.com/>



LYMPOHOSPORT® est une association Loi 1901 créée en avril 2015 afin d'aider, informer et accompagner des malades pendant ou après leurs traitement d'un cancer et, avec ou sans lymphœdème. Elle intervient aussi auprès de professionnels dans le domaine de l'éducation thérapeutique du patient atteint d'autres maladies chroniques.

**Missions principales :** informer le grand public, les patients et les soignants sur le lymphœdème secondaire et sur les activités physiques adaptées, accompagner les patients à travers des activités physiques adaptées et des ateliers d'éducation thérapeutique à la douleur, etc.  
Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.lymphosport.com/>



L'association Patients en réseau créée en février 2014 a pour vocation de développer des réseaux sociaux destinés aux personnes touchées par des maladies sévères et leurs proches pour faciliter leur quotidien face à l'épreuve de la maladie.

Lancé en Mars 2019, Mon réseau® cancer gynéco est spécifiquement réservé aux patientes atteintes de cancers gynécologiques et a été complété en Mai 2019 d'une application mobile.

**Missions principales :** permettre aux patients de rompre l'isolement, de mieux comprendre et mieux vivre avec la maladie, de trouver et échanger des adresses utiles, de participer à des activités.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.monreseau-cancergyneco.com>



L'association Etincelle est un espace dédié aux femmes atteintes d'un cancer. Son but est d'améliorer la qualité de vie des malades grâce à la mise en place d'un programme personnalisé d'accompagnement thérapeutique (PPAC) dès le diagnostic, pendant les traitements, et aussi après la maladie.

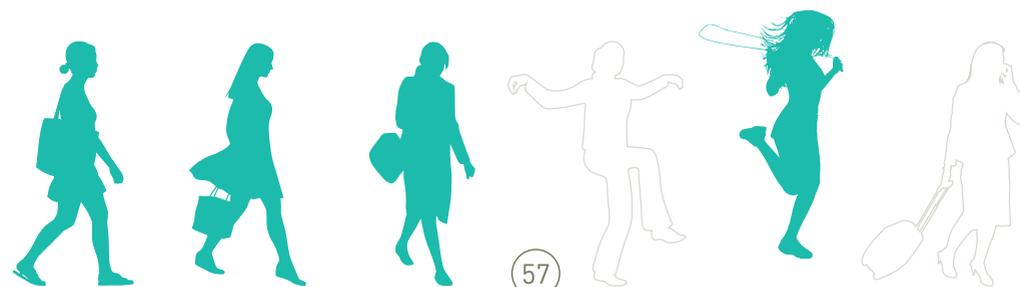
**Missions principales :** accueillir, écouter, entendre la demande des femmes au travers de nombreuses activités. Elle propose une vingtaine d'ateliers, par exemple un soutien psychologique, accompagné par une psychologue-sexologue, des conseils pour le retour à l'emploi, des conseils nutritionnels mais aussi de la réflexothérapie, de la danse, du yoga, de la sophrologie, de la musicothérapie, des massages, ou encore du conseil en image et style.  
Plus d'informations sur le site officiel : <http://www.etincelle.asso.fr/>



L'Association RoseUp est une association d'intérêt général fondée en 2011 par des patients et des proches de patients. Elle informe, accompagne et défend les droits des femmes touchées par le cancer et leurs proches. L'association édite notamment Rose Magazine, un féminin semestriel, haut de gamme, distribué gratuitement dans les principaux centres et services de cancérologie en France.

**Missions principales :** permettre aux femmes confrontées à un cancer de poursuivre leur vie de femme, d'épouse, de mère et de professionnelle pendant et après les traitements mais aussi de se sentir moins seule face à la maladie en leur permettant d'appartenir à une communauté. RoseUp compte aussi deux « Maisons Rose » à Paris et à Bordeaux pour accompagner les femmes en offrant des services sous forme d'ateliers, des moments de rencontres et d'échanges et des événements.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.rose-up.fr/>





Geneticancer est une association créée en 2016 dédiée à la lutte contre les cancers génétiques et /ou d'origine héréditaire.

**Missions principales :** la prévention, le soutien, l'accompagnement des familles à risques prédisposées aux cancers génétiques et/ ou d'origine héréditaire ainsi que le financement de la recherche sur les cancers génétiques et/ou d'origine héréditaire.

Geneticancer propose un soutien et un accompagnement de plusieurs manières, telle qu'une prise en charge ou un suivi psychologique. Elle est aussi source d'information avec des rencontres avec des professionnels ou des réunions pour des groupes de paroles. L'association organise aussi des événements pour récolter des fonds destinés à la recherche sur les cancers génétiques et héréditaires.

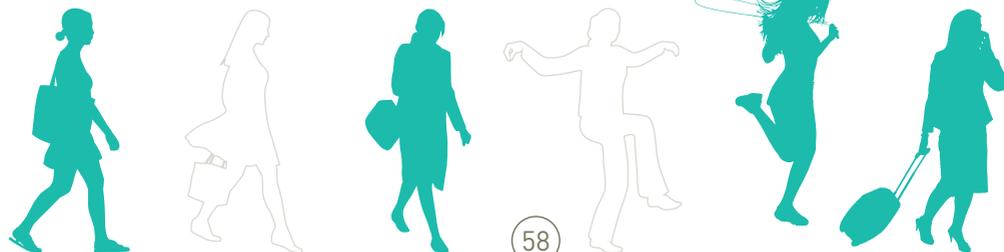
Plus d'informations sur le site officiel : <http://geneticancer.org/>



BRCA France est une association pour les personnes porteuses de la mutation génétique BRCA formée en 2015. Avec le soutien d'un comité scientifique, l'association, lancée à Montpellier, a pris de l'ampleur et s'étend désormais sur toute la France.

**Missions principales :** diffuser l'information de prise en charge aux personnes et à leur famille (dépistage, prévention, nouvelles thérapeutiques) et accompagner les personnes sur le plan psychologique et social : faciliter l'accès aux centres de référence en oncogénétique et en dépistage et harmoniser les pratiques en relayant les recommandations de l'INCa. BRCA France organise des réunions scientifiques et d'information regroupant professionnels de santé et patients.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.brcafrance.fr/>



## Les institutions



**ARCAGY-GINECO** est un groupe coopérateur fondé il y a plus de 25 ans, spécialisé en recherche clinique et translationnelle dans le domaine des cancers de la femme. **Mission principale :** contribuer à l'amélioration de la survie et de la qualité de vie des patientes atteintes d'un cancer gynécologique en mettant en place et en coordonnant des essais cliniques en France comme à l'international. ARCAGY-GINECO contribue à la validation des hypothèses scientifiques en définissant des nouveaux standards de traitement et en communiquant ces résultats dans le monde entier. Plus d'informations sur le site officiel : <http://arcagy.org/>



**L'Institut national du cancer (INCa)** est l'agence d'expertise sanitaire et scientifique en cancérologie de l'État chargée de coordonner les actions de lutte contre le cancer. **Missions principales :** coordonner les actions de lutte contre les cancers, initier et soutenir l'innovation scientifique, médicale, technologique et organisationnelle, concourir à la structuration d'organisation de dépistages et de soins, produire des expertises, des analyses et des évaluations de données, favoriser l'appropriation des connaissances et des bonnes pratiques. Tout ceci au service des personnes malades, de leurs proches, des usagers du système de santé, de la population générale, des professionnels de santé, des chercheurs et des décideurs. Plus d'informations sur le site officiel :

<http://www.e-cancer.fr>



**La Ligue contre le cancer** est une association reconnue d'utilité publique reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses bénévoles et salariés formés grâce à une école de formation agréée pour répondre aux besoins des personnes concernées par le cancer. La fédération est composée de 103 Comités départementaux présents sur tout le territoire national.

La ligue contre le cancer est le 1er financeur non gouvernemental de la recherche en cancérologie. **Missions principales :** informer, sensibiliser, prévenir pour lutter efficacement contre le cancer, améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches, changer les mentalités face au cancer et développer des relations avec les associations et organismes étrangers œuvrant pour la lutte contre le cancer. Pour plus d'information : <https://www.ligue-cancer.net>











MAT-RUCA-FR-0008 - 06/21

