



badgut.org

Société gastro-intestinale
Société canadienne de recherche intestinale



Cancer du pancréas

Le cancer du pancréas est une maladie rare, qui touche moins de 0,000 2 % de la population chaque année. Pourtant, il est la troisième cause la plus fréquente de décès liés au cancer au Canada. Désastreusement, son taux de survie à cinq ans n'est que de 8 %, un des plus faibles de tous les types de cancer. Cette maladie a tendance à affliger les personnes âgées et, puisqu'elle se manifeste souvent par des symptômes non spécifiques, il est très difficile d'en effectuer un dépistage ou un diagnostic suffisamment précoce pour permettre un traitement adéquat.

Le pancréas est un organe vital produisant des enzymes qui décomposent les aliments en composants absorbables. Il produit également de l'insuline et d'autres hormones qui contribuent à l'équilibre de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Il est situé dans l'abdomen, derrière l'estomac, et mesure environ de 15 à 20 cm (de 6 à 8 po) de long. Le cancer du pancréas se manifeste lorsque les cellules du pancréas prolifèrent de manière incontrôlée.

Symptômes

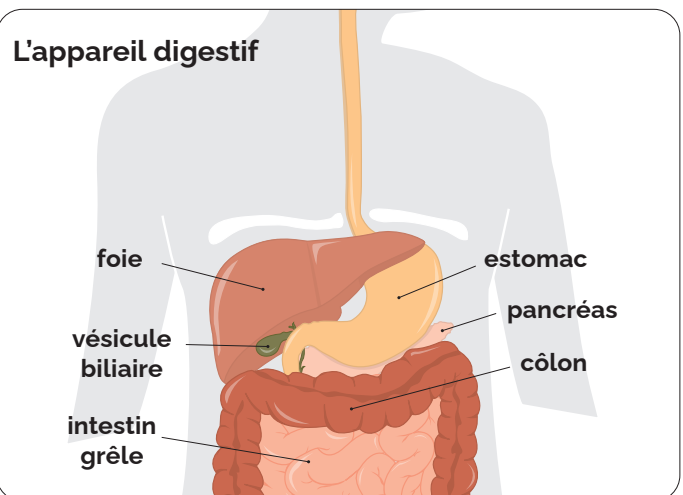
Les symptômes courants sont la perte de poids, les nausées, la diarrhée ainsi que des douleurs à l'abdomen et au milieu du dos. D'autres symptômes potentiels sont le jaunissement de la peau ou des yeux (jaunisse), la perte d'appétit, les vomissements, la flatulence et l'apparition soudaine d'un diabète ou d'une intolérance au glucose. Cependant, étant donné que ces symptômes sont communs à d'autres troubles et maladies et que le cancer du pancréas est assez rare, il est possible qu'un médecin ne considère pas initialement le cancer du pancréas comme en étant la cause. Vos symptômes pourraient appuyer le diagnostic d'une autre affection gastro-intestinale, comme le syndrome de l'intestin irritable ou la dyspepsie.

Facteurs de risque

Certains facteurs génétiques, environnementaux et liés au mode de vie peuvent influencer la probabilité de développer un

cancer du pancréas. Si vous avez des antécédents familiaux de cette maladie ou un syndrome génétique héréditaire associé au cancer du pancréas (comme BRCA1 ou BRCA2), vous pourriez présenter un risque accru. Plus le nombre de membres de votre famille immédiate atteints de ce cancer, ou d'autres types de cancer, est élevé, plus vous risquez d'en être atteint. L'âge est un autre facteur important; environ 80 % des cas se produisent chez les personnes âgées de 60 ans et plus. Le cancer du pancréas touche aussi un peu plus souvent les hommes que les femmes, et il est plus courant chez les personnes d'origine africaine ou juive ashkénaze. Les maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète et la pancréatite peuvent accroître votre risque.

Les facteurs contrôlables liés au mode de vie et pouvant contribuer au développement du cancer du pancréas comprennent le tabagisme, une alimentation riche en gras saturés et la consommation de grandes quantités de viande rouge.



Diagnostic

Puisqu'il est rare que les symptômes suggèrent la présence d'un cancer du pancréas à un stade précoce, son diagnostic est généralement posé une fois que le cancer s'est déjà propagé à d'autres parties du corps (métastases). Cependant, certains tests de laboratoire de routine peuvent fournir des signes précoces.

Votre médecin entamera probablement le processus de diagnostic en vous interrogeant sur vos symptômes et sur vos antécédents médicaux personnels et familiaux. Il vous fera passer un examen physique pour rechercher des signes de la maladie, tels qu'une jaunisse et un gonflement inhabituel ou des bosses dans l'abdomen. Grâce à une combinaison de tests, notamment des analyses sanguines, une échographie, une tomographie par densitométrie (TDM) ou une imagerie par résonance magnétique (IRM), ainsi qu'à une biopsie, votre médecin peut soit exclure un cancer du pancréas, soit poser son diagnostic. La biopsie est l'outil le plus utile puisqu'elle permet de différencier le type de tumeur et aide le médecin à choisir un traitement approprié. Malheureusement, le temps nécessaire à la réalisation de ces tests peut entraîner des retards de traitement et la progression de la maladie.

Le stade du cancer du pancréas dépend de la localisation de la tumeur, de sa taille et de sa propagation possible aux ganglions lymphatiques, aux principaux vaisseaux sanguins ou à d'autres parties du corps.

Traitement et gestion

Bien que le taux de survie soit faible, il convient de noter que certaines personnes peuvent obtenir une rémission. Si les stades de votre maladie s'aggravent progressivement, votre équipe soignante peut alors se concentrer sur des efforts de prise en charge pouvant vous rendre plus confortable.

Le traitement dépend du diagnostic posé et consiste en une combinaison d'interventions médicales et de changements au mode de vie. Nous vous recommandons de parler avec votre oncologue médical afin d'avoir en main tous les renseignements sur les choix de traitement.

Chirurgie

Si vous recevez un diagnostic de cancer du pancréas à un stade précoce, votre équipe soignante devrait vous diriger vers un chirurgien hépato-biliaire et pancréatique (HBP) pour faire retirer le tissu cancéreux. Les options chirurgicales comprennent généralement une pancréatectomie, qui consiste à retirer une partie ou la totalité du pancréas, ou une opération de Whipple (pancréatoduodénectomie), au cours de laquelle le chirurgien retire la tête du pancréas ainsi que la majeure partie du duodénum, la vésicule biliaire, une partie des canaux biliaires et les ganglions lymphatiques autour du pancréas, puis

rattache l'estomac et le reste du pancréas et des canaux biliaires à l'intestin grêle.

Chimiothérapie et radiothérapie

La chimiothérapie et la radiothérapie sont offertes aux personnes atteintes d'une maladie métastatique ou avancée. Elles permettent de traiter le cancer lui-même ou de soulager les symptômes pour améliorer leur qualité de vie. Une chimioradiothérapie, soit la combinaison de chimiothérapie et de radiothérapie, peut aussi être offerte.

Votre prestataire de soins peut vous recommander une chimiothérapie à la suite d'une chirurgie (chimiothérapie adjuvante), mais vous pouvez également la recevoir comme traitement de première intention ou avant une chirurgie pour tenter de réduire la tumeur afin de faciliter son retrait. Dans le cas du cancer du pancréas, les médicaments de chimiothérapie peuvent être utilisés seuls ou en combinaison; ils comprennent la gemcitabine (Gemzar®), le 5-fluorouracile (Acrucil®, 5-FU), le nab-paclitaxel (Abraxane®), l'acide folinique (Leucovorin®), l'irinotécan (Camptosar®) et l'oxaliplatine (Eloxatin®).

Votre équipe soignante vous recommandera les meilleures options de traitement en fonction de votre diagnostic et de vos antécédents médicaux. Après votre ou vos traitements, elle planifiera des visites de suivi régulières pendant une période pouvant aller jusqu'à trois ans afin de pouvoir surveiller votre maladie et vos symptômes.

Gestion des symptômes

Votre équipe soignante surveillera les symptômes liés au cancer lui-même ainsi que les effets secondaires découlant du traitement. Ceux-ci peuvent être permanents et durer des mois ou des années après la fin du traitement. Les symptômes peuvent inclure, entre autres, des nausées, de l'anxiété, de la fatigue, de la diarrhée et de la constipation. Certains patients trouvent que l'utilisation du cannabis thérapeutique peut aider à réduire la fréquence des nausées et des vomissements causés par le cancer ou la chimiothérapie.

Le syndrome de chasse, ou vidange gastrique rapide, peut se produire à la suite d'une chirurgie. Parmi les symptômes, l'on compte des ballonnements et des crampes intestinales, ainsi que de la diarrhée, des nausées et des vomissements. Par conséquent, vous pouvez également éprouver des carences nutritionnelles. Il existe des tests pour établir un diagnostic du syndrome de chasse, de même que des médicaments pour atténuer ses symptômes. Heureusement, ce syndrome est généralement un effet temporaire découlant de la chirurgie et il disparaît de lui-même dans les quelques mois qui suivent.

Votre fournisseur de soins de santé établira avec vous un plan de soins, qui pourrait comprendre la gestion de la douleur

et l'apport d'un diététiste professionnel et d'un spécialiste en soins palliatifs.

Modifications à l'alimentation et au mode de vie

Les traitements contre le cancer du pancréas, ainsi que le cancer lui-même, peuvent avoir des effets sur votre corps qui rendent difficile le maintien d'une bonne alimentation. Les effets secondaires peuvent inclure une perte d'appétit, des nausées, de la diarrhée et même une réduction de la capacité de votre corps à digérer les nutriments et à produire les hormones dont votre corps a besoin. Puisque le pancréas produit l'insuline, le cancer de cet organe peut entraîner le diabète, et il est donc important de surveiller sa glycémie.

Il est important de bien vous alimenter tout au long de vos soins, puisque cela est essentiel à la guérison, au bien-être et à la qualité de vie; vous pouvez faire certaines démarches pour y parvenir. Il est surtout important de prendre rendez-vous avec un diététiste professionnel, qui peut vous aider en créant un plan nutritionnel personnalisé qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

Puisque le pancréas est le principal producteur d'enzymes digestives de l'organisme, votre équipe de soins vous recommandera de prendre un supplément combinant différents enzymes pancréatiques (lipase, protéase et amylase), ensemble connu sous le nom de pancrélipase (Cotazym®, Creon®, Pancrease® MT). Ces suppléments constituent une partie intégrante de votre plan de traitement puisqu'ils permettent à votre organisme de mieux digérer les graisses, les protéines et les glucides contenus dans les aliments que vous consommez. Si vous prenez des enzymes digestives, votre organisme pourra mieux tolérer les graisses et vous n'aurez pas besoin de suivre un régime restrictif à faible teneur en gras.

Bien que le plan de nutrition de chacun puisse être un peu différent selon la gravité de la maladie, les autres traitements suivis, l'âge, le sexe et d'autres facteurs encore, il existe certains conseils généraux qui sont utiles pour les personnes atteintes d'un cancer du pancréas.

Mettez l'hydratation au premier plan

L'eau est extrêmement importante pour la santé générale. Si vous ne prenez pas suffisamment de liquides, vous risquez de devenir déshydraté, ce qui peut compliquer davantage votre traitement. Bien qu'il soit bon de boire de l'eau autant que possible, vous pouvez également répondre à vos besoins en consommant d'autres sortes de liquides. Si vous souffrez de diarrhée chronique, vous devrez peut-être boire des boissons électrolytiques ou une solution de réhydratation orale. Il est préférable de boire la plupart des liquides entre les repas plutôt qu'avec la nourriture, pour éviter les ballonnements et les maux

d'estomac. De petites gorgées pendant les repas ne posent pas de problème.

Privilégiez les aliments nutritifs

Lorsqu'il vous est difficile de manger, il est important de faire en sorte que chaque bouchée compte. Les fruits et légumes, les grains entiers, les protéines maigres (p. ex., œuf, poulet, tofu, poisson) et les graisses saines (p. ex., huile d'olive, poisson, avocats) devraient constituer la majorité de vos repas et collations. Essayez d'éviter les aliments transformés, y compris les boissons sucrées, les desserts et les aliments frits, puisqu'ils sont à la fois pauvres en nutriments et susceptibles d'aggraver les symptômes digestifs désagréables.

Prenez fréquemment des repas légers

Au lieu de prendre 2 ou 3 gros repas par jour, vous trouverez peut-être plus facile de manger 5 ou 6 petits repas.

Prenez vos repas à des intervalles de 2 à 3 heures

Cela donne à votre corps le temps de bien digérer et transformer les aliments que vous avez mangés, et peut vous aider à avoir un meilleur appétit à l'heure du repas.

Choisissez des aliments faciles à digérer

Éplucher vos légumes et les manger cuits plutôt que crus peut faciliter leur digestion. Choisir des boissons fouettées ou des soupes pour certains repas est une autre façon de consommer de précieux nutriments lorsque vous ne vous sentez pas bien. Envisagez d'ajouter des légumes, tels que des épinards, à une boisson fouettée.

Choisissez des aliments riches en protéines et en calories

Mentionnons par exemple les boissons fouettées à base de lait 2 %, le yogourt grec 2 %, des tranches de concombre garnies de thon, des craquelins à blé entier avec du houmous, du pain au levain avec de l'avocat, un roulé à la salade de poulet ou des boissons nutritives.

Si vous avez des nausées, évitez les aliments chauds

Vous pourriez mieux tolérer les aliments froids ou à température ambiante (p. ex., céréales, demi-sandwich) ainsi que les aliments secs simples (p. ex., craquelins). Évitez vos aliments préférés lorsque vous ressentez de fortes nausées, puisque vous pourriez développer une aversion à ces aliments.

Évitez l'alcool

L'alcool peut déclencher des symptômes intestinaux et vous empêcher de consommer les liquides et les aliments riches en nutriments dont vous avez besoin pour optimiser votre santé.

Autres conseils

Vous pourriez trouver utile de tenir un journal pour faire le suivi de ce que vous mangez et de vos symptômes. Cela peut vous aider à déterminer quels sont les aliments qui vous conviennent et ceux qui aggravent votre état. Il est également important de manger lentement et de bien mastiquer; manger trop vite peut bouleverser l'estomac. L'arrêt du tabagisme, une alimentation saine, la gestion du poids et l'exercice physique sont tous importants pour améliorer votre santé générale et gérer vos symptômes.

L'avenir

Le cancer du pancréas peut mettre longtemps à se développer et, bien qu'il n'existe actuellement aucune méthode efficace pour diagnostiquer cette maladie à un stade précoce, une intervention rapide est cruciale pour améliorer votre survie et votre qualité de vie. Si vous avez des antécédents familiaux de cette maladie, ou si vous pensez être à risque, veuillez contacter votre médecin.

Pour en savoir plus sur le cancer du pancréas, consultez le site Web badgut.org ou le site Web craigscause.ca.

Notes :

À propos de la Société GI

À titre de chef de file canadien fournissant des renseignements fiables et fondés sur des données probantes pour tout ce qui porte sur le tractus gastro-intestinal (GI), la Société gastro-intestinale s'engage à améliorer la vie des personnes atteintes d'affections gastro-intestinales et hépatiques, à appuyer la recherche, à préconiser l'accès adéquat des patients aux soins de santé et à promouvoir la santé gastro-intestinale et la santé hépatique.

Le bulletin *Du cœur au ventre*^{MD}, publié tous les trois mois, présente les toutes dernières actualités sur la recherche GI, les troubles et maladies GI ainsi que leurs traitements (p. ex., nutrition, médicaments) et beaucoup plus encore. Si vous êtes atteint d'un trouble digestif, vous voudrez consulter ce bulletin informatif et à jour. Abonnez-vous dès maintenant!

La Société GI, en association avec la Société canadienne de recherche intestinale, a produit cette brochure avec les conseils de professionnels de la santé affiliés. Ce document ne vise aucunement à remplacer les connaissances de votre médecin, le diagnostic qu'il a posé ni les soins qu'il vous prodigue. © Société GI 2024.

Formulaire de don/d'abonnement

Détails d'achats

- Mon don de _____ \$ est inclus (admissible pour un reçu à des fins fiscales).
 Les frais d'abonnement annuels de 20 \$ sont inclus (International 30 \$).

Total _____ \$

Nom (M./M^{me}/M^{lle}/D^r/D^{re}/Autre _____) Veuillez encercler un choix

Nom de la compagnie (facultatif)

Adresse

Ville, Province, Code postal

Numéro de téléphone

Courriel

- Patient(e) Ami(e)/Membre de la famille Professionnel(le)

Diagnostic/Sujets d'intérêt (Cette information facultative nous aide à déterminer quels sujets pourraient vous intéresser et demeure confidentielle. Nous ne vendons jamais nos listes.)

Voulez-vous des renseignements additionnels? Veuillez indiquer les sujets qui vous intéressent.

Méthode de paiement : Visa Mastercard Chèque ci-joint*

Numéro de carte de crédit

Date d'expiration

*Veuillez faire votre chèque à l'ordre de « **Société GI** »

Société gastro-intestinale

231-3665 Kingsway

Vancouver, BC V5R 5W2

Téléphone : 1-855-600-4875

Télécopieur : 1-855-875-4429

Courriel : info@badgut.org

Site Web : www.badgut.org

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 17065352RR0001