



NAUSÉES et VOMISSEMENTS

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Le traitement qui vous est administré pourrait causer des effets secondaires. Parmi ceux-ci, les nausées et vomissements sont courants. Comment pouvez-vous les gérer ?

Cette fiche d'information vous aidera à :

- avoir un aperçu des effets secondaires que sont les nausées, les vomissements et la malnutrition
- comprendre leurs causes
- apprendre à gérer ces effets secondaires et à optimiser votre santé et votre bien-être
- composer une liste de questions à poser à votre équipe soignante





La gestion des effets secondaires est une partie importante du traitement du cancer. Assurez-vous de parler à votre équipe de soins de tout effet secondaire que vous pourriez avoir. Elle peut vous aider à les gérer pendant toute la durée du traitement.

Une saine alimentation fait partie du traitement contre le cancer. Mais il peut être difficile de bien manger si vous avez des nausées et des vomissements.

Nausées et vomissements

Le cancer et son traitement peuvent causer des effets secondaires. Les effets secondaires courants de nombreux traitements du cancer sont les nausées et les vomissements.

À propos des nausées et vomissements

- Les nausées signifient un mal à l'estomac ou l'impression que vous allez vomir
- Un vomissement consiste à rejeter par la bouche ce qui se trouve dans votre estomac
- Ces symptômes peuvent se produire ensemble ou séparément
- Certaines personnes ont des nausées et des vomissements légers
- Chez d'autres, ces symptômes peuvent être plus graves

Causes des nausées et vomissements

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pouvez avoir mal au ventre ou vomir :

- Le cancer
- Le traitement
- Les médicaments
- Un autre problème de santé

Parlez à votre équipe soignante si vous ressentez des symptômes nouveaux ou plus graves. Si vous vomissez de façon incontrôlée, parlez-en immédiatement à votre équipe soignante.

Pourquoi une bonne alimentation est importante

Il est important de bien manger pour éviter la malnutrition pendant le traitement contre le cancer, mais il peut être difficile de se nourrir et de boire quand on a des nausées et des vomissements. Cela augmente le risque de malnutrition et de déshydratation.

À propos de la malnutrition et de la déshydratation

- La malnutrition se produit lorsque vous n'absorbez pas assez de calories ou de nutriments pour assurer le bon fonctionnement de votre corps
- La déshydratation se produit lorsque vous n'absorbez pas assez de liquides pour assurer le bon fonctionnement de votre corps
- Ces deux choses peuvent se produire lorsque vous perdez l'appétit ou que vous perdez du poids trop rapidement
- Cela peut augmenter le risque de problèmes de santé, d'hospitalisation, d'infections, de perte de force musculaire et causer une diminution de qualité de vie globale
- Cela peut retarder, modifier ou interrompre votre traitement contre le cancer

Surveillez votre poids. Si vous perdez du poids ou si vous avez des effets secondaires qui vous empêchent de manger, parlez-en à votre équipe soignante.

Demandez à être dirigé vers un-e nutritionniste pour obtenir des conseils.

Gestion des effets secondaires

En vous renseignant sur les effets secondaires, vous saurez à quoi vous attendre et comment mieux les gérer. Parfois, les effets secondaires peuvent s'améliorer au fur et à mesure que vous vous adaptez au traitement. La plupart des effets secondaires disparaissent après le traitement.

Médicaments pour soulager les nausées et les vomissements

Consultez toujours votre médecin avant de traiter les nausées et les vomissements avec un médicament en vente libre. Votre équipe soignante peut vous donner des médicaments pour réduire et prévenir ces symptômes. Une fois que ces effets secondaires commencent, il peut être difficile de les arrêter, alors assurez-vous de continuer à prendre votre médicament tel que prescrit, même si vous vous sentez bien. Cela signifie que le médicament est efficace.

- Les médicaments contre la nausée préviennent ou réduisent les nausées et les vomissements
- Il est souvent plus efficace de prendre une combinaison de médicaments
- Votre médecin peut vous prescrire des comprimés ou vous administrer des médicaments par voie intraveineuse (dans une veine) si vous êtes à l'hôpital
- Appelez votre médecin ou votre pharmacien-ne si vous vomissez après avoir pris un médicament

Si votre médicament ne fonctionne pas bien, parlez-en à votre équipe soignante. Il peut être nécessaire de l'ajuster ou de le changer.





Demandez à votre équipe soignante de vous parler des **thérapies complémentaires**. Elles peuvent aider à soulager les nausées.

L'acupuncture, les massages thérapeutiques, la respiration profonde, l'hypnose, la méditation et d'autres techniques de relaxation sont des thérapies qui peuvent vous aider.

Les conseils suivants peuvent vous aider à prévenir ou à maîtriser les nausées et les vomissements :

Conseils pour gérer ce que vous mangez

- Mangez des repas légers tout au long de la journée : évitez de sauter des repas, car les nausées peuvent s'aggraver si votre estomac est vide
- Choisissez les aliments secs et doux comme les craquelins, les toasts, les céréales et les bretzels
- Évitez les aliments frits, épicés et qui ont une odeur forte, car ils peuvent causer des nausées
- Essayez les aliments froids qui n'ont pas d'odeur forte et laissez refroidir les aliments avant de les manger
- Mangez du gingembre pour aider à soulager les nausées (soda au gingembre, gomme au gingembre, thé au gingembre)
- Restez assis après les repas

Conseils pour gérer ce que vous buvez

- Buvez beaucoup d'eau et de liquides
- Essayez de boire de l'eau, du soda au gingembre ou des boissons pour sportifs contenant des électrolytes
- Buvez de petites quantités au cours de la journée, plutôt que de grandes quantités d'un seul coup

Conseils pour gérer votre environnement et vous sentir bien

- Réduisez les odeurs si c'est possible
- Utilisez un ventilateur lorsque vous cuisinez et utilisez le moins possible de désodorisants et de parfums
- Diminuez l'intensité des lumières et conservez une température fraîche dans les pièces
- Portez des vêtements confortables et larges
- Portez des gants pour nettoyer les vomissures (ou demandez à des proches de le faire) pour protéger votre entourage et vous-même contre l'exposition aux médicaments contre le cancer



Effets secondaires graves

Communiquez immédiatement avec votre équipe soignante si vous ressentez l'un de ces effets secondaires graves :

- Fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus
- Nausées et/ou vomissements accompagnés de douleurs à l'estomac ou de graves maux de tête
- Sang dans les vomissures (peut être liquide ou ressembler au café moulu qui reste parfois dans le fond d'une tasse)
- Difficulté à avaler les médicaments
- Vomissements pendant plus de 2 jours
- Déshydratation : urine foncée, petites quantités d'urine, soif extrême, bouche sèche, rythme cardiaque rapide (pouls), maux de tête, étourdissements, confusion



Suivez vos effets secondaires avec l'application

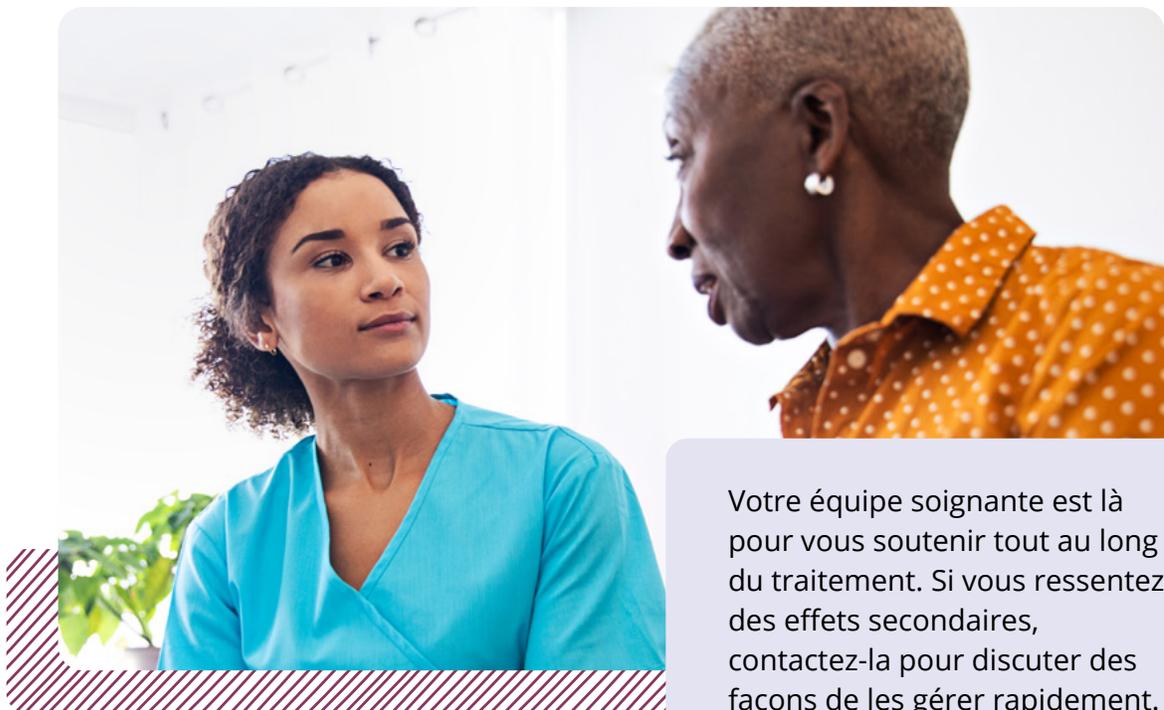
SLC Appli santé

cancersdusang.ca/slc-appli-sante

La gestion de vos effets secondaires fait partie du traitement du cancer. Il est utile de faire un suivi de vos médicaments, de vos effets secondaires et de vos apports alimentaires et nutritionnels. Vous pouvez ensuite facilement partager avec votre médecin les renseignements dont il a besoin pour vous proposer des modèles et des stratégies qui vous aideront.

Questions à poser à votre équipe soignante

- Les nausées et les vomissements sont-ils des effets secondaires probables de mon traitement ?
- Que puis-je faire pour gérer ces effets secondaires ?
- Y a-t-il des médicaments que je pourrais prendre ?
- Si je vomis juste après avoir pris le médicament, que dois-je faire ? Qui dois-je appeler ?
- Pouvez-vous me donner des idées de ce que je pourrais manger et boire pour m'aider ?
- Pouvez-vous me diriger vers un·e nutritionniste ?
- Pouvez-vous me diriger vers des soins de soutien pour m'aider à gérer les effets secondaires ?
- Existe-t-il des thérapies complémentaires qui pourraient m'aider ?
- Quels sont les signes ou symptômes plus graves qui devraient m'amener à consulter un professionnel de la santé ou à me présenter aux urgences ?



Votre équipe soignante est là pour vous soutenir tout au long du traitement. Si vous ressentez des effets secondaires, contactez-la pour discuter des façons de les gérer rapidement.

Nous tenons à remercier Maryse Carignan, infirmière, M.Sc.inf, pour son importante contribution au contenu de cette publication.

Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous:
nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca