



Chez certaines personnes, la chimiothérapie provoque des nausées et des vomissements et c'est parfois également le cas de la radiothérapie et de la thérapie ciblée.

## Quand suis-je susceptible d'être pris de nausées et de vomissements ?

Les nausées et les vomissements surviennent généralement les premières heures ou les premiers jours du traitement.

Certaines personnes ont des nausées et des vomissements avant même que le traitement ne commence du fait qu'elles en ont déjà eu un auparavant et s'inquiètent à l'idée d'en subir un autre.

## Comment limiter les nausées et les vomissements ?

Votre docteur va vous prescrire des médicaments antiémétiques.

Prenez-les conformément à la prescription même si vous vous sentez bien car ils vous aideront à réduire les risques de nausées.

Il vaut mieux suivre un traitement préventif avant l'apparition des nausées.

## Que faire si je vomis beaucoup ?

Les vomissements entraînent une perte d'eau ou de fluides (liquides) corporels et si vous vomissez beaucoup, vous risquez une lourde perte de ces fluides. Cela s'appelle la déshydratation.

Les symptômes de la déshydratation sont :

- des vertiges, le tournis ou des troubles ;
- une impression de tachycardie ;
- un gros mal de tête ;
- un changement de l'urine (par exemple, elle est plus foncée et moins fréquente que d'habitude).

## Attention

**Contactez votre médecin traitant ou le personnel infirmier qui s'occupe de vous immédiatement si jamais :**

- Votre température s'élève à 38 °C ou plus.
- Vous avez froid, vous transpirez, frissonnez ou tremblez.
- Vous ne vous sentez pas bien et vomissez tout le temps (vous ne parvenez pas à garder les aliments ou boissons dans l'estomac).
- Vous présentez des symptômes de déshydratation.

**Si vous ne pouvez pas contacter votre médecin traitant ou le personnel infirmier qui s'occupe de vous, rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche.**

## La déshydratation peut avoir de graves conséquences.

Si vous vomissez, essayez de boire beaucoup d'eau pour compenser la perte de fluides corporels à moins que vous ne soyez en restriction hydrique. Parlez-en avec votre médecin.

**Et n'oubliez pas de prendre vos médicaments antiémétiques au bon moment (même si vous vous sentez bien).**

## Que faire d'autre lorsque j'ai des nausées et des vomissements ?

- Demandez à un diététicien de vous proposer un régime alimentaire qui vous convienne.
- Si vous êtes anxieux, essayez de vous relaxer en écoutant de la musique ou en faisant de la méditation.
- Appliquez des bandes d'acupression sur vos poignets (celles également utilisées contre le mal des transports).

Mangez...	Buvez...
<ul style="list-style-type: none"><li>• Préférez des repas légers 5 à 6 fois par jour.</li><li>• Mangez lentement et mâchez bien les aliments.</li><li>• Mangez la nourriture froide ou tiède (pas chaude).</li><li>• Ne cuisinez pas lorsque vous ne vous sentez pas bien.</li><li>• Demandez à quelqu'un d'autre de cuisiner pour vous.</li><li>• Ne mangez pas d'aliments trop sucrés, frits, gras ou épicés, ou des aliments dégageant une forte odeur.</li><li>• Prenez des pastilles à la menthe ou buvez du thé à la menthe.</li><li>• Mangez des aliments contenant du gingembre (biscuits ou boisson gazeuse au gingembre).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée (à moins que vous ne soyez en restriction hydrique).</b></li><li>• <b>Buvez l'eau tout doucement, à petites gorgées.</b></li><li>• <b>Ne buvez pas trop avant les repas.</b></li><li>• <b>Ne buvez pas d'alcool.</b></li><li>• <b>Ne buvez pas de boissons contenant de la caféine.</b></li></ul>

## Chimiothérapie et hygiène

Les agents chimiothérapeutiques subsistent parfois dans les fluides corporels, comme le vomi, les urines et les selles, jusqu'à 7 jours après le traitement chimiothérapeutique. Ils peuvent être nocifs aux personnes en bonne santé de sorte qu'il est essentiel de bien nettoyer vos fluides corporels.

### Comment faire ?

- Portez des gants pour nettoyer le vomi et les autres fluides corporels et réservez ces gants uniquement à cet usage.
- Mettez tous les chiffons usagés dans un sac en plastique et emballez-les soigneusement. Mettez le tout dans un autre sac et jetez-le.
- Lavez les vêtements et les draps ayant été en contact avec des fluides corporels immédiatement après qu'ils ont été souillés. Sélectionnez le cycle de lavage le plus long sur votre machine à laver.
- Si vous vomissez dans un récipient, lavez-le avec de l'eau et du détergent. Réservez-le à cet usage et jetez-le à la fin de votre traitement.

## Foire aux questions

### Pourquoi certaines personnes ont des nausées et vomissements et d'autres pas ?

Les agents chimiothérapeutiques sont nombreux et certains rendent les patients plus malades que d'autres. En outre, certaines personnes tombent malades plus facilement que d'autres (pensez par exemple aux personnes qui ont le mal des transports ou qui souffrent souvent d'anxiété).

### Dois-je manger quand je suis malade ?

Parfois, avoir l'estomac vide peut accentuer la sensation de malaise. Si vous ne vous sentez pas bien et que vous n'avez rien mangé, essayez de manger quelques gâteaux secs ou un morceau de pain grillé.

### Que faire si j'ai des nausées importantes ?

Si vos nausées entravent vos loisirs et vos activités quotidiennes, parlez-en à votre médecin ou au personnel infirmier qui s'occupe de vous. Il pourra éventuellement vous prescrire un autre médicament antiémétique.

### Questions à poser à votre médecin ou au personnel infirmier

- ✓ Pour quels types de problèmes dois-je vous contacter ?
- ✓ Quel médicament antiémétique dois-je prendre ?
- ✓ Quand dois-je prendre ce médicament ?
- ✓ Que puis-je manger et boire ?

### Numéros à contacter :

La journée : .....

La nuit et les week-ends : .....

## Glossaire

**Nausée** (nausea) : envie de vomir.

**Vomissement** (vomiting) : état dans lequel on vomit.

**Médicaments antiémétiques** (anti-sickness medicine) : médicaments qui vous empêchent d'avoir envie de vomir ou de vomir.

**Déshydratation** (dehydration) : insuffisance d'eau ou de fluides (liquides) dans le corps.

## Ensemble, luttons pour réduire l'impact du cancer

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

t +61 (0)2 8374 5600 f +61 (0)2 8374 3600 e [information@cancerinstitute.org.au](mailto:information@cancerinstitute.org.au)

[www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

