



NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Les nausées et vomissements sont des conséquences fréquentes des traitements contre le cancer. Ils sont plus ou moins importants selon les personnes et peuvent persister durant 72h. Ils sont fortement atténués et bien souvent supprimés par l'administration de médicaments contre les nausées qui vous seront donnés par l'infirmière avant le début du traitement. Une ordonnance d'anti-nauséeux en complément vous sera remise pour le domicile en cas de nausées persistantes. Nous vous recommandons de prendre tous les traitements contre les nausées pour votre première cure de chimiothérapie, quitte à les supprimer si vous n'avez finalement pas de nausée.

Certains anti-nauséeux peuvent provoquer un ralentissement du transit et quelques maux de tête.

Les nausées et vomissements sont variables d'une personne à l'autre, cependant la modification du goût et de l'odorat est quasiment constante.

NOS CONSEILS

- **Fractionnez vos repas :**

Les nausées sont parfois plus importantes lorsque vous avez l'estomac vide et manger peut les faire disparaître. Vous pouvez prendre de petits repas tout au long de la journée, ceci est parfois mieux toléré que de consommer trois repas traditionnels.

Préférez les plats froids ou tièdes, moins odorants que les plats chauds. L'industrie agroalimentaire propose aujourd'hui de nombreux plats prêts à l'emploi qui peuvent vous dépanner, par exemple des salades à base de crudités, de pommes de terre, de riz ou de pâtes, du poulet froid, du rôti froid, etc. Évitez de manger des aliments gras, sucrés ou frits.

- ➡ **À midi :** prenez un repas composé de deux ou trois aliments en petites quantités.

- ➡ **Dans l'après-midi :** prenez un laitage ou une barre de céréales, des biscuits, un fruit, une compote.

- ➡ **Au dîner :** prenez un repas composé de deux ou trois aliments en petites quantités.

- ➡ **Dans la soirée :** buvez une tisane avec des biscuits.

- **Fractionnez également vos prises de boissons :**

La prise d'eau gazeuse ou de sodas en cas de nausées peut parfois en diminuer l'intensité. Essayez de boire 1,5 litre de liquide sur la journée. La prise d'eau très fraîche et/ou de Coca-Cola peut améliorer votre confort.

Utiliser une paille dans une tasse fermée peut faciliter les petites gorgées et éviter les odeurs.

- **Évitez la position allongée** juste après le repas et préférez la position assise pendant au moins 30 min après le repas.

- **Écoutez vos envies :**

Même des aliments que vous aimez sont susceptibles de vous écœurer. Faites évoluer vos habitudes en orientant votre alimentation vers des plats sucrés ou inversement vers des plats salés.

- En cas de nausées persistantes malgré les traitements, nous vous prescrivons un traitement **anxiolytique** car la participation psychologique des nausées par anticipation est un phénomène bien connu.

- **L'acupuncture** peut être efficace en complément des traitements médicamenteux classiques.

La séance d'acupuncture doit avoir lieu la veille ou quelques heures après la chimiothérapie. Elle entraîne peu d'effets indésirables mais une irritation de la peau aux points soignés est possible.

TRAITEMENTS ANTI-NAUSÉUX

Selon votre type de schéma de chimiothérapie, nous vous prescrivons un ou plusieurs anti-nauséeux.

- Les classiques (pour toutes chimiothérapies): Litican, Pimpéran
- Les plus forts : Zofran, Emend ou Akynzeo
- Corticoïdes
- Benzodiazépines (Xanax) ou neuroleptique (Zyprexa)