



Obtenir de l'aide pour les nausées et les vomissements

Getting Help for Nausea and Vomiting – French

La nausée est une sensation désagréable à l'arrière de votre gorge et dans votre estomac, qui peut entraîner des vomissements. La nausée est parfois décrite comme un « mal au ventre », des « maux de cœur » ou « se sentir malade ».

Un vomissement se produit lorsque les muscles de l'estomac se contractent et renvoient son contenu vers le haut, où il sort par la bouche.

Les nausées et les vomissements sont des effets secondaires courants de certains traitements contre le cancer. Toutefois, de nombreux médicaments sont efficaces pour les contrôler. Vous n'avez donc pas à souffrir inutilement.

Qu'est-ce qui provoque les nausées et les vomissements ?

Chez une personne atteinte du cancer, les nausées et les vomissements peuvent être provoqués par plusieurs choses. La plupart du temps, il s'agit de problèmes à court terme qui disparaissent lorsque le traitement est terminé. S'ils durent plus longtemps, qu'ils ne s'améliorent pas avec le traitement ou qu'ils vous empêchent de manger ou de boire, signalez-les sans délai à votre équipe de soins.

Les nausées et les vomissements peuvent-ils causer des problèmes ?

Lorsque les nausées et les vomissements sont intenses ou durent longtemps, ils peuvent interférer avec vos activités. Ils peuvent également rendre plus difficile d'adhérer aux traitements contre le cancer dont vous avez besoin.

Les vomissements peuvent entraîner une déshydratation, c'est-à-dire une quantité insuffisante de liquide et de minéraux dont votre organisme a besoin. Ils peuvent aussi vous fatiguer, interférer avec votre concentration, ralentir la guérison, vous faire perdre du poids et vous faire perdre l'envie de manger. Ces effets doivent être pris en charge immédiatement pour vous aider à maintenir votre niveau d'énergie et votre poids.

Comment sont traités les nausées et les vomissements ?

Les médicaments qui contrôlent la nausée sont souvent appelés « anti-nauséux ». On les appelle également anti-émétiques (**an**-ti-é-**MÉ**-tiques). Toute personne traitée contre le cancer peut, et devrait, recevoir des médicaments pour prévenir les nausées et les vomissements.

Les anti-nauséux/anti-émétiques sont généralement administrés selon un horaire régulier ou en continu. Vous pouvez les prendre même si vous ne vous sentez pas malade. Mais parfois, vous pouvez aussi les prendre au besoin, aux premiers signes d'une nausée, pour éviter qu'elle n'empire. Parfois, il est possible de prendre plus d'un médicament en même temps.

Que faire si vous avez des nausées ou des vomissements ?

Pour mitiger les nausées et les vomissements si vous recevez une chimiothérapie ou une radiothérapie :

- Prenez soin de manger les jours où vous recevez un traitement. Pour la plupart des gens, un repas léger ou une collation avant le traitement est la meilleure option.
- Choisissez des aliments et des boissons faciles à digérer ou qui vous ont aidé à vous sentir mieux quand vous étiez malade dans le passé. Cela peut être une boisson gazeuse comme du soda au gingembre, des aliments sans goût prononcé, des bonbons acidulés et des biscottes ou du pain grillé.
- Portez des vêtements amples.
- Signalez à votre équipe de soins quand vos médicaments anti-nauséux ne marchent pas. Il peut être nécessaire d'essayer plusieurs médicaments différents pour trouver ceux qui vous soulagent le mieux.
- Évitez les bruits, les odeurs et les choses qui provoquent des nausées et vomissements.
- Demandez conseil à votre médecin ou infirmière pour savoir quelles autres interventions sont disponibles, par exemple l'hypnose, la rétroaction biologique (biofeedback) ou l'imagerie mentale dirigée.

Pour manger aussi bien que possible lors du traitement :

- Ne culpabilisez pas si vous êtes incapable de manger. Essayez de manger plusieurs repas légers rapprochés plutôt que trois grands repas par jour.

- Ajoutez des calories supplémentaires et des protéines à vos repas. Les compléments nutritionnels sont pratiques et peuvent vous aider lors du traitement. Essayez diverses marques et variétés de compléments nutritionnels pour voir ceux que vous préférez.
- Mangez ce qui vous semble appétissant.
- Mangez plutôt froid ou tiède que chaud.
- Profitez des jours où vous sentez mieux et où vous avez faim pour mieux manger. Mais soyez à l'écoute de votre corps. Ne vous forcez pas à manger.
- Demander de l'aide à vos proches pour les courses et la cuisine.
- Prenez soin de votre hygiène buccale. Brossez-vous les dents et rincez votre bouche chaque fois que vous avez vomi.

Il est important de bien manger, tant pendant qu'après le traitement. Si les anti-nauséux/anti-émétiques provoquent des effets secondaires ou s'ils ne sont pas efficaces, parlez-en à votre équipe de soins.

Parlez à votre médecin ou infirmière

Les nausées et les vomissements peuvent être des effets secondaires du traitement contre le cancer. Évitez qu'ils ne vous fassent souffrir et qu'ils vous empêchent de recevoir les nutriments dont vous avez besoin. Parlez à votre équipe de soins si vous avez des nausées. Soyez prêt à coopérer avec eux pour trouver les anti-nauséux/anti-émétiques qui vous soulagent le mieux.

Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir de l'aide au quotidien et un soutien moral, appelez l'American Cancer Society au numéro **1-800-227-2345** ou visitez notre site Internet : **cancer.org**. Nous sommes là pour vous.

