



# Les nausées et les vomissements

## Nausea and Vomiting

De nombreux patients qui suivent un traitement de chimiothérapie (ou une chimio) s'inquiètent beaucoup plus des risques de nausées et de vomissements que de tout autre effet secondaire possible. La fréquence et l'intensité de ces effets secondaires dépendent des médicaments que vous prenez et de votre sensibilité à ces médicaments. Aujourd'hui, il existe des médicaments qui aident à prévenir et à traiter ces effets secondaires. Ce problème est donc maintenant moins fréquent que dans le passé. Cependant, il arrive encore que ces effets secondaires se manifestent avec une chimiothérapie.

La **nausée** est un malaise dans l'estomac ou un spasme qui commence dans l'estomac et se prolonge jusque dans la gorge. Les nausées peuvent également provoquer une transpiration, des étourdissements ou une faiblesse générale, ainsi qu'une salivation supérieure à la normale. Elles peuvent survenir même lorsque la personne affectée ne pense pas à des aliments et entraîner des haut-le-cœur et des vomissements.

Un **haut-le-cœur** est un mouvement rythmique du diaphragme (muscle respiratoire situé entre la poitrine et l'abdomen) et des muscles de l'estomac.

Le **vomissement** est un rejet du contenu de l'estomac par la bouche. Un vomissement peut être aigu, lorsqu'il commence quelques minutes ou quelques heures après l'administration d'une dose de chimiothérapie, ou retardé, lorsqu'il débute 24 heures ou plus après la dose. Les symptômes peuvent parfois durer plusieurs jours. Il arrive qu'un patient vomisse sans avoir mangé auparavant et sans avoir mal à l'estomac.

Un **vomissement anticipatif** survient lorsque la seule pensée de votre traitement vous fait vomir. Des images, des sons et des odeurs peuvent également déclencher ce type de vomissement. Il suffit parfois de voir la salle de traitement pour vomir.

## Conseils pour traiter les malaises d'estomac

- Si vous avez des malaises d'estomac le matin, essayez de manger un aliment sec avant de vous lever, par exemple des toasts ou des biscottes (ne suivez pas ce conseil si vous avez la bouche sèche ou si vous avez des douleurs à la bouche ou à la gorge).
- Mangez des repas plus légers, mais plus fréquents. Prenez une collation avant de vous mettre au lit.
- Buvez à petites gorgées des liquides transparents et froids (parmi les liquides transparents, on trouve le soda au gingembre, le jus de pomme, les bouillons, le thé, etc.). Vous pouvez également essayer des bâtonnets de glace et des gélatines.
- Mangez les aliments que vous aimez.
- De nombreuses personnes qui suivent une chimiothérapie développent un dégoût de la viande rouge et des bouillons de viande. Essayez d'autres sources de protéines, comme le poisson, le poulet ou le beurre d'arachides.
- Sucez des bonbons durs qui ont une saveur et une odeur agréables, notamment au citron ou à la menthe, pour vous aider à chasser un mauvais goût persistant dans la bouche.
- Pour réduire l'odeur et le goût des aliments, mangez les froids ou à température ambiante. Évitez les aliments gras, frits, épicés ou très sucrés.
- Essayez de rester calme pendant au moins une heure après chaque repas. Vous pouvez vous reposer dans un fauteuil, mais ne vous couchez pas avant un délai de 2 heures après la fin de votre repas.
- Détendez-vous avec de la musique douce ou un programme de télévision qui vous plaît, ou en recevant la visite d'un membre de votre famille ou d'un ami.
- Si vous ressentez un malaise d'estomac, détendez-vous et respirez profondément, lentement.
- N'oubliez pas de mentionner vos malaises d'estomac à votre médecin, car il existe des médicaments qui peuvent vous aider. N'oubliez pas de prendre votre médicament dès les premières nausées, afin d'éviter de vomir.
- Si vous avez des malaises d'estomac juste avant vos visites chez le médecin, demandez un médicament ou un conseil pour gérer ce problème.

## Conseils si vous vomissez

- Si vous êtes au lit, tournez-vous sur le côté pour ne pas aspirer ou avaler votre vomissement.
- Demandez de recevoir vos médicaments sous forme de suppositoire ou de patch si possible.
- Pour vous réhydrater, au lieu de boire, sucez des glaçons ou des morceaux de jus glacé.
- Lorsque les vomissements ont cessé, commencez par prendre une cuillère à café de liquide froid toutes les 10 minutes. Augmentez ensuite graduellement la dose à une cuillère à soupe toutes les 30 minutes. Si vous arrivez à conserver ce liquide, essayez d'augmenter les quantités.

## Conseils pour le soignant

- Chargez-vous de la préparation des repas lorsque le patient est indisposé ou demandez à quelqu'un de vous aider. Utilisez le ventilateur de la hotte pour réduire les odeurs.
- Couvrez ou éloignez les aliments ayant des odeurs fortes ou désagréables.

- Essayez d'utiliser des fourchettes et des couteaux en plastique au lieu des couverts métalliques, qui peuvent ajouter un goût aigre.
- Si le patient a vomi, pesez le chaque jour à la même heure pour savoir s'il a un problème grave de déshydratation.
- Demandez au médecin de vous suggérer un médicament pour prévenir les vomissements.
- Vérifiez si le patient a des étourdissements, une faiblesse générale ou l'esprit confus.
- Essayez d'aider le patient à éviter la constipation et la déshydratation. Ces deux problèmes peuvent aggraver les nausées.

## Appelez le médecin si :

- Le patient a peut-être avalé une partie de ses vomissements.
- Le patient a vomi plus de 3 fois par heure pendant 3 heures ou plus.
- Le patient vomit du sang ou quelque chose qui ressemble à des grains de café.
- Le patient ne peut pas absorber plus de 4 tasses de liquide ou de glaçons par jour.
- Le patient n'a pas pu manger depuis 2 jours ou plus.
- Le patient ne peut pas absorber ses médicaments.
- Le patient est faible, étourdi ou confus.
- Le patient perd 1 kg ou plus en 1 ou 2 jours (symptôme possible de déshydratation).
- Le patient a des urines jaune foncé et n'urine pas aussi souvent que d'habitude.

La meilleure façon de contrôler les nausées et les vomissements consiste à les arrêter avant qu'ils commencent. La bonne nouvelle est que ces deux symptômes peuvent presque toujours être réduits en changeant vos habitudes alimentaires et en prenant des médicaments contre les nausées et les vomissements, appelés antiémétiques. Aujourd'hui, il existe une grande variété d'antiémétiques. Vous devrez éventuellement en essayer plusieurs avant d'obtenir un soulagement efficace. Ne vous découragez pas ! Collaborez avec votre équipe médicale pour trouver celui qui vous soulage le mieux.

Si vous avez besoin d'aide pour contrôler des nausées ou des vomissements ou si vous avez des questions concernant votre cancer, n'hésitez pas à nous appeler, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, au **1-800-227-2345**.

Language: French

**Last Medical Review: 12/17/2015**

**Last Revised: 11/17/2015**

**2015 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)