

Que faire en cas de nausées et vomissements

La nausée est une sensation désagréable à l'arrière de la gorge et dans l'estomac, qui peut entraîner des vomissements. La nausée est parfois décrite comme un « haut-le-cœur », un « mal de cœur » ou « avoir l'estomac barbouillé ».

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. Mais ne vous inquiétez pas, il existe de nombreux médicaments efficaces pour les contrôler.



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

De nombreuses choses peuvent causer des nausées et des vomissements chez les personnes atteintes d'un cancer, notamment :

- le traitement du cancer, comme la chimiothérapie, la radiothérapie ou l'immunothérapie ;
- les cancers qui touchent le cerveau ou l'abdomen (le ventre) ;
- certains médicaments, comme les antidouleurs ;
- une obstruction dans une partie de l'intestin ;
- l'anxiété ;
- la déshydratation ;
- les infections.

La plupart du temps, il s'agit d'effets secondaires à court terme qui disparaissent lorsque le traitement est terminé.



Les nausées et les vomissements peuvent-ils causer d'autres problèmes ?

Lorsque les nausées et les vomissements sont intenses ou durent longtemps, ils peuvent interférer avec vos activités. Ils peuvent également entraver la prise de 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 couper l'appétit. Ces effets secondaires doivent être pris en

charge immédiatement pour vous aider à maintenir votre niveau d'énergie et votre poids, et pour éviter de devoir changer votre plan de traitement.



Comment sont traités les nausées et les vomissements ?

Les médicaments utilisés pour prévenir ou contrôler les nausées sont souvent appelés anti-nauséux et anti-émétiques. Toute personne recevant un traitement contre le cancer qui peut provoquer des nausées et des vomissements devrait être prise en charge pour mitiger ces effets secondaires.

Les anti-nauséux et anti-émétiques sont généralement administrés selon un horaire régulier ou en continu. Dans ce cas, 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. Dans certains cas, il est possible de prendre plus d'un médicament en même temps.



Que pouvez-vous faire pour gérer les nausées et vomissements ?

Pour réduire les nausées et les vomissements si vous recevez un traitement contre le cancer :

- Prenez soin de manger les jours où vous recevez un traitement. Pour la plupart des gens, un léger repas 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 du cancer quand vos médicaments anti-nauséux et anti-émétiques 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 équipe de soins du cancer pour savoir quelles autres interventions sont disponibles, par exemple l'hypnose, la rétroaction biologique (biofeedback) ou l'imagerie mentale dirigée.

Essayez de manger aussi bien que possible pendant et après le traitement.

- Ne culpabilisez pas si vous êtes incapable de manger. Essayez de manger plusieurs repas légers répartis pendant toute la journée, plutôt que trois grands repas par jour.
- Ajoutez des calories et des protéines supplémentaires 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.
- Choisissez des aliments que vous aimez.
- 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.
- Demandez de l'aide à vos proches pour les courses et la cuisine.
- Prenez soin de votre hygiène bucco-dentaire. Brossez-vous les dents et rincez-vous la bouche chaque fois que vous avez vomi.



Quand parler à votre équipe de soins du cancer ?

Les nausées et les vomissements sont des effets secondaires potentiels du traitement contre le cancer, mais ils peuvent généralement être contrôlés. Informez votre équipe de soins du cancer ce qui cause vos nausées et vomissements et demandez ce que vous pouvez faire à ce sujet. Signalez ce qui améliore ou empire la situation. Soyez prêt à coopérer avec eux pour trouver les anti-nauséux et anti-émétiques qui vous soulagent le mieux.

Appelez immédiatement votre équipe de soins du cancer si :

- vous présentez des effets secondaires liés aux anti-nauséux et anti-émétiques ;
- vous avez inhalé du vomi ;
- vous avez vomi pendant 2 à 3 jours ;
- vous n'arrivez pas à prendre vos médicaments à cause des vomissements ;
- vous êtes incapable de boire plus de 4 verres de liquide ou de glace concassée en un jour ;
- vous n'avez pas mangé pendant plus de 2 jours ;
- vous perdez 1 kg ou plus en 1 à 2 jours (c'est le signe d'une perte rapide d'eau pouvant mener à une déshydratation) ;
- votre urine est foncée ou vous n'urinez pas aussi souvent que d'habitude.



Quand appeler le 911 ou se rendre aux urgences ?

Appelez le 911 ou allez aux urgences dans les cas suivants :

- si vous vomissez du sang ou une substance ressemblant à du marc de café ;
- si vous vous sentez faible, confus(e) ou étourdi(e).



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

