

Que faire en cas de nausées et vomissements

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



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 persistent après le dernier traitement, 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 du cancer.



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. Parfois, ils peuvent également rendre plus difficile d'adhérer au traitement 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 nécessaires à votre organisme. Ils peuvent aussi vous fatiguer, interférer avec votre concentration, ralentir la guérison, vous faire perdre du poids et perdre 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 des changements de votre traitement.



Comment traiter les nausées et les vomissements ?

Les médicaments utilisés pour prévenir ou contrôler les nausées sont souvent appelés anti-nauséux. On les appelle également

anti-émétiques. Toute personne recevant un traitement 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. 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.



Ce que vous pouvez faire

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 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 du cancer 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 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 lors du 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 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.
- 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 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-nauséeux/anti-émétiques provoquent des effets secondaires, parlez-en à votre équipe de soins.



Parlez à votre équipe de soins du cancer

Les nausées et les vomissements peuvent être des effets secondaires du traitement contre le cancer, mais ils peuvent être contrôlés. Dites à 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. Coopérez avec le personnel médical pour trouver les anti-nauséeux/anti-émétiques qui vous soulagent le mieux.

Appelez immédiatement votre équipe de soins du cancer si vous n'avez pas été en mesure de retenir la nourriture ou les liquides à cause des nausées et vomissements.



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