

FEUILLET D'INFORMATION À L'INTENTION DES PATIENTS

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Nausées : Sensation de malaise dans l'estomac qui peut provoquer des vomissements.

Vomissements : Expulsion du contenu de l'estomac par la bouche.

Les nausées et les vomissements peuvent être provoqués par les traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie que vous recevez. Ils peuvent également être causés par le cancer ou d'autres troubles. Ils sont désagréables et se produisent fréquemment. Chaque personne est différente. Les nausées sont généralement plus graves immédiatement après les traitements de chimiothérapie, et elles peuvent persister pendant plusieurs jours. Certaines personnes ressentent même des nausées avant leur traitement. L'anxiété peut aggraver les nausées et les vomissements. Cette fiche vise à vous aider à **PRÉVENIR OU RÉDUIRE** les nausées et les vomissements.

Vous devrez peut-être vous renseigner davantage à propos des médicaments qui permettent de prévenir et traiter les nausées et les vomissements, et votre infirmière ou votre pharmacien peut vous remettre une *Fiche d'information sur les médicaments* pour chaque médicament.

Types de nausées et de vomissements

Nausée :

Il s'agit de la sensation que vous avez quand vous êtes sur le point de vomir. Les nausées peuvent être constantes ou apparaître et disparaître par la suite. Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour prévenir ou soulager les nausées. Vous en trouverez la liste au dos de cette fiche. Votre médecin pourra vous prescrire des médicaments contre les nausées.

Vomissements légers :

Il s'agit de vomissements qui surviennent une ou deux fois par jour. **Prenez vos médicaments contre les vomissements en respectant attentivement les instructions de votre médecin.** (*Voir au verso de cette fiche*).

Vomissements modérés :

Il s'agit de vomissements qui surviennent de trois à neuf fois par jour. **Prenez vos médicaments contre les vomissements en respectant attentivement les instructions de votre médecin.** Si vous vomissez moins d'une heure après avoir pris un comprimé, vous pouvez en prendre un autre. Si vous ne pouvez rien garder dans l'estomac, des suppositoires peuvent être utiles. Si vous ne pouvez rien garder dans l'estomac pendant plus de 24 heures et si vous vous sentez faible, téléphonez à votre médecin. (*Voir au verso de cette fiche*).

Vomissements graves :

Il s'agit de vomissements constants, plus de 10 fois par jour. S'ils persistent pendant plus de 24 heures, téléphonez à votre médecin. (*Voir au verso de cette fiche*).

Note :

Les nausées et les vomissements peuvent vous empêcher de faire les choses que vous aimez, par exemple passer du temps auprès de votre famille et de vos amis. En éliminant les nausées et les vomissements, vous vous sentirez mieux et vous pourrez faire ce que vous désirez.

EFFETS SECONDAIRES PRÉVENTION

CE QUE VOUS DEVRIEZ FAIRE

Nausées	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez les médicaments prescrits contre les nausées. • Avant votre traitement, ne prenez qu'un petit repas. • Pendant deux ou trois jours après votre traitement, prenez souvent de petits repas. • Limitez votre consommation d'aliments épicés ou frits, et d'aliments ayant des odeurs fortes. • Reposez-vous pendant votre chimiothérapie. • Il peut être utile de changer de position ou de faire des exercices de relaxation. • Essayez de concentrer votre attention sur la télévision ou de la musique, lisez, prenez l'air ou faites une marche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si vos nausées sont graves et qu'elles persistent pendant plus de 48 heures, téléphonez à votre médecin. • Buvez des liquides clairs froids. • Prenez plusieurs petits repas dans la journée et mangez lentement. • Consommez vos aliments froids ou à température ambiante. • Après avoir mangé, détendez-vous, mais évitez de vous coucher. • Essayez de manger des aliments non irritants ou des aliments farineux secs, par exemple des craquelins et des rôties. • Gardez un bol à portée de la main au cas où vous vomiriez.
Vomissements légers	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez les médicaments prescrits contre les vomissements. • Essayez les suggestions indiquées plus haut pour prévenir les nausées. 	
Vomissements modérés ou graves	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez les médicaments prescrits contre les vomissements. Certains médicaments doivent être pris régulièrement avant et après la chimiothérapie. • D'autres médicaments peuvent être pris au besoin, si vos médicaments ordinaires ne sont pas suffisants, ou dans les jours suivant la prise de vos médicaments ordinaires. • Vous pouvez modifier l'heure et la quantité de vos repas. • Essayez les méthodes indiquées plus haut contre les nausées. • Si votre médicament est inefficace, dites-le à votre médecin ou à votre infirmière lors de votre prochaine visite. Vous devrez peut-être prendre un médicament différent pour prévenir les nausées et les vomissements. • Si vous ne pouvez garder les comprimés dans votre estomac, vous pourrez peut-être utiliser un suppositoire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez les médicaments prescrits contre les vomissements. • Si vous vomissez plusieurs fois par jour, pendant plus de 24 heures, téléphonez à votre médecin aussitôt que possible. • Si vous ne pouvez prendre des comprimés, un suppositoire peut être utile. • Si possible, buvez beaucoup de liquides clairs. • Quand vous pourrez manger à nouveau sans vomir, commencez lentement à vous alimenter. • Si vous ne pouvez garder les aliments et les liquides dans votre estomac et que vous vous sentez faible, vous devriez téléphoner à votre médecin.

Vos médicaments antinauséeux (pour traiter ou prévenir les nausées et les vomissements) sont les suivants :

Médicaments *réguliers* :
(Les prendre régulièrement pour prévenir les nausées et les vomissements.)

Médicaments « au besoin » :
(Les prendre seulement lorsqu'ils sont nécessaires pour éliminer les nausées et les vomissements.)