

# Nausées et vomissements liés à la chimiothérapie

## Ce que vous pouvez faire



**Vous savez sans doute que la chimiothérapie peut causer des nausées et des vomissements. Ces effets sont passagers et il y a souvent moyen de les contrôler. Voici divers conseils pour vous aider à y parvenir.**

### Quelle est la différence entre les vomissements et la nausée ?

Un vomissement, c'est l'action de vomir, c'est-à-dire d'expulser le contenu de l'estomac par la bouche.

La nausée est plutôt le « mal de coeur », c'est-à-dire la sensation désagréable dans la région de l'estomac qui donne l'impression qu'on va vomir. La plupart des nausées ne mènent pas à des vomissements !

### À quel moment les nausées et les vomissements risquent-ils d'apparaître ?

Le plus souvent, les nausées et les vomissements commencent le soir ou le lendemain du traitement de chimiothérapie.

Il arrive que les nausées commencent avant le traitement de chimiothérapie. Elles se nomment alors « nausées anticipatoires ». Elles peuvent être causées par l'inquiétude et le stress de savoir que les traitements vont bientôt commencer.



### Combien de temps ces effets durent-ils ?

Les nausées peuvent durer de 2 à 3 jours. Quant aux vomissements, ils durent rarement plus de 24 heures.

### Quelles sont les causes des nausées et des vomissements ?

Les nausées et les vomissements peuvent être causés par plusieurs facteurs :

- le cancer lui-même
- le traitement de chimiothérapie
- l'anxiété et le stress
- la constipation
- d'autres médicaments que vous prenez



#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les personnes traitées par chimiothérapie n'ont pas toutes des nausées et des vomissements. Chacun réagit à sa façon.

## Quel est le meilleur moyen de réduire les nausées et les vomissements?

Le moyen le plus efficace est de prendre des médicaments contre la nausée (antinauséux). Ils agiront mieux si vous les prenez **dès que vous sentez un malaise**. Assurez-vous de les prendre comme ils vous ont été prescrits, et suivez bien les conseils donnés par votre pharmacien.

Si vous avez des nausées avant vos traitements, dites-le à un membre de votre équipe de soins. On pourrait vous proposer un médicament qui peut être pris quelques minutes avant chaque traitement.

## Quels sont les autres moyens de les réduire?

- > Manger plus souvent et en plus petite quantité.
- > Manger lentement.
- > Manger des craquelins ou des biscuits secs.
- > Boire régulièrement de l'eau ou tout autre liquide non alcoolisé, mais pas en mangeant.
- > Rester assis de 30 à 60 minutes après chaque repas.
- > Manger de préférence des aliments froids ou tièdes plutôt que des aliments chauds.
- > Vous brosser les dents régulièrement avec une brosse à dents à poils souples.
- > Utiliser des traitements complémentaires comme l'acupuncture, la thérapie par la musique, la visualisation et la relaxation.



Autant que possible, ne mangez pas d'aliments :

- très gras (fritures) et très sucrés
- épicés
- ayant une forte odeur

Pendant le traitement, essayez de vous distraire. Apportez un livre ou de la musique. Vous pouvez venir accompagné. Des bénévoles sont aussi sur place.



Lorsque votre appétit revient, profitez-en : mangez alors un bon repas. C'est ainsi que vous regagnerez vos forces.

## Quels signes et symptômes surveiller?

Appelez immédiatement un membre de votre équipe de soins si :

- vous avez encore des nausées après 3 jours, même en prenant vos médicaments
- vos vomissements durent plus de 24 heures, même en prenant vos médicaments
- vous n'êtes pas capable de boire ou de manger depuis 24 heures

Si cela se produit, vous pourriez devoir prendre un autre médicament. Si vous n'êtes pas en mesure de joindre un membre de votre équipe de soins, rendez-vous à l'urgence d'un hôpital.

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à un membre de votre équipe de soins.



### RESSOURCES UTILES

Société canadienne du cancer :

- > [cancer.ca](http://cancer.ca)
- > 1 888 939-3333

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/votresante](http://chumontreal.qc.ca/votresante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)