

# Les nausées et vomissements liés aux chimiothérapies

## Définitions et explications

Les effets secondaires digestifs les plus fréquents des produits de chimiothérapie sont les nausées et plus rarement les vomissements.

Chaque patient réagit différemment et le risque de subir des nausées et des vomissements est variable d'une personne à l'autre.

Elles sont souvent très désagréables et entraînent un inconfort qui gêne beaucoup la vie quotidienne.

Ces symptômes peuvent survenir soit :

-rapidement après la chimiothérapie c'est à dire dans les 24 premières heures : les nausées sont dites « aigues»,

-ou plus de 24 heures après la chimiothérapie : nausées dites « retardées »

- parfois avant la perfusion de chimiothérapie : ce sont des nausées dites « anticipées ».

## Conseils thérapeutiques

Pour améliorer les nausées et les vomissements, nous vous proposons trois grands types de mesures :

### 1. Les médicaments anti-nauséeux :

**il est très important de bien les prendre en respectant bien les horaires de prise.** Nous disposons dorénavant de médicaments plus efficaces, de plusieurs types, que nous pouvons associer pour plus d'efficacité. Il faut bien respecter votre ordonnance.

### 2. l'adaptation de votre alimentation :

il est préférable de fractionner votre prise alimentaire et de boissons en mangeant moins mais plus souvent et en vous hydratant le mieux possible.

La prise alimentaire est souvent un bon remède contre les nausées, vous pouvez par exemple prendre 6 à 8 collations par jour, et essayer de consommer des boissons entre ou à chaque collation (chaude ou froide, comme vous préférez).

On déconseille classiquement les aliments très gras ou épicés, et on privilégie les repas froids, mais cela reste à la convenance de chaque patient. Il n'y a pas d'aliments proscrits, vous pouvez manger les aliments qui vous font le plus envie,

# Les nausées et vomissements liés au chimiothérapies (2)

## Conseils thérapeutiques (suite)

### 3. Essayer de diminuer votre anxiété :

Il peut logiquement y avoir une composante anxieuse dans les nausées, notamment lorsqu'elles surviennent avant la chimiothérapie ou dès lors que l'on arrive à l'hôpital (« nausées anticipées »). N'hésitez pas à en parler aux médecins qui adapteront au mieux le traitement et le protocole de prémédication avant la chimiothérapie.

Enfin, garder une activité physique dans la mesure du possible, être occupé, « se changer les idées » sont autant d'aide pour diminuer ou rendre plus acceptable cet effet secondaire.

## Quand nous contacter?

Si ces mesures sont insuffisantes, surtout si vous ne parvenez plus à vous alimenter ou à boire, à fortiori lorsque les nausées sont associées à des vomissements.

pour contacter le service, composez le 04 78 86 44 01

### Références :

1. Razvi Y, Chan S, McFarlane T, McKenzie E, Zaki P, DeAngelis C, et al. ASCO, NCCN, MASCC/ESMO: a comparison of antiemetic guidelines for the treatment of chemotherapy-induced nausea and vomiting in adult patients. Support Care Cancer Off J Multinatl Assoc Support Care Cancer. janv 2019;27(1):87-95.
2. Etienne-Mastroianni B, Fontaine-Delaruelle C, Giaj Levra M, Couraud S, et le comité de rédaction des référentiels Auvergne Rhône-Alpes en oncologie thoracique. Référentiel sur les Soins de Support et Nutrition : actualisation 2021. ARISTOT ; 2021. Accessible sur <http://referentiels-aristot.com/>
3. © Les traitements des cancers du poumon, collection Guides patients Cancer info, INCa, novembre 2017. E-cancer.fr