
Gérer les nausées et les vomissements



Ce guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre :

Que sont les nausées et les vomissements?	p. 2
Quelles sont les causes des nausées et des vomissements?	p. 3
Que puis-je faire pour gérer mes nausées et vomissements?	p. 4
Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?	p. 12
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	p. 14

Ce guide offre des renseignements aux personnes qui ont des nausées et des vomissements liés au cancer avant, pendant et après les traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient et les membres de sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Que sont les nausées et les vomissements?

Les **nausées** sont une sensation désagréable dans la région de la gorge et de l'estomac.

Vous pourriez avoir beaucoup de salive dans la bouche, une peau moite, une hausse de la fréquence cardiaque ou une sensation d'étourdissement.

Les **vomissements** provoquent l'expulsion du contenu de l'estomac par la bouche.

Les nausées peuvent entraîner des vomissements.

Lorsque votre estomac est vide, vous pouvez avoir des haut-le-cœur ou une envie de vomir.

Les nausées et les vomissements sont des symptômes graves qui peuvent avoir une incidence considérable sur votre vie. Il est important d'obtenir de l'aide dès que possible.

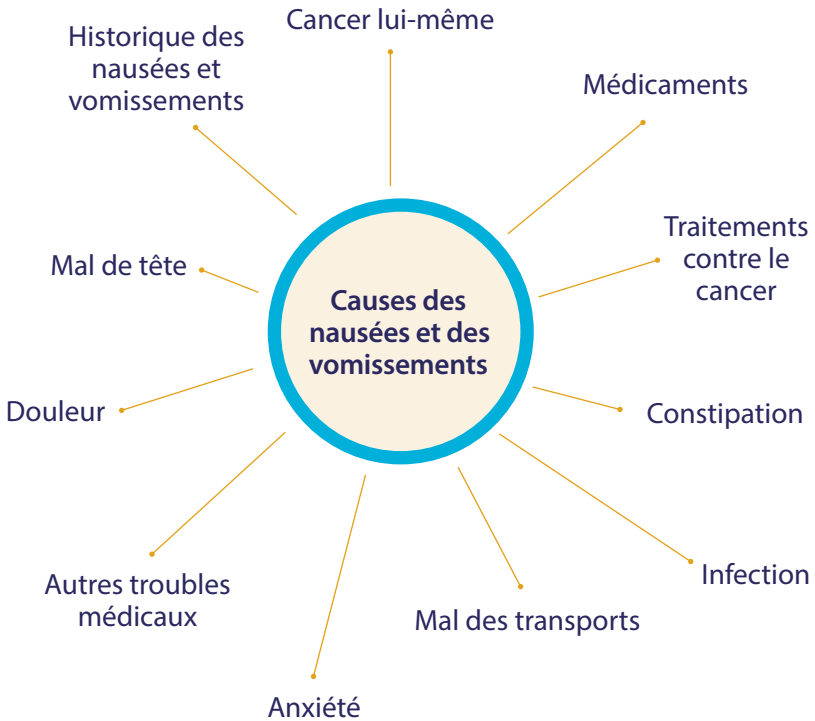
On peut décrire les nausées comme étant :

- un mal de cœur
- la sensation d'avoir l'estomac barbouillé
- la sensation d'avoir des nœuds dans l'estomac



Quelles sont les causes des nausées et des vomissements?

Cette image présente les causes contribuant aux nausées et aux vomissements :



Que puis-je faire pour gérer mes nausées et vomissements?

Prenez des antinauséux

Il est plus facile de prévenir les nausées avec des médicaments que de les soigner.

Prenez vos médicaments tel que prescrit par votre équipe soignante.

Il existe deux types d'antinauséux :

1. Certains médicaments sont pris à heures fixes pour prévenir et contrôler les nausées.
2. D'autres médicaments sont pris au besoin si vous commencez à avoir des nausées entre la prise de vos médicaments habituels. Le fait de dépasser la dose recommandée peut causer des effets secondaires.

Soyez prudent!

- ✓ Ne dépassez pas la dose de médicaments prescrite par jour.
- ✓ Consultez votre équipe soignante concernant les antinauséux et la manière de les prendre.



N'oubliez pas :

Aucun médicament ne peut contrôler les nausées et les vomissements en tout temps.

La plupart des médicaments contre les nausées commencent à agir 20 à 60 minutes après les avoir pris.

Conseils d'un patient :

« On m'a donné tant de médicaments au début de mes traitements que je ne savais plus à quoi chacun était destiné. Demandez au pharmacien d'indiquer quelle bouteille contient les médicaments à prendre lorsque vous commencez à éprouver des nausées. Vous pourrez ainsi la trouver rapidement lorsque vous en avez besoin. »

Que dois-je faire dans le cas de vomissements?

Cessez de manger et de boire pendant 30 à 60 minutes. Puis recommencez peu à peu à boire et à manger dans cet ordre :

1. Liquides clairs (eau, morceaux de glace, jus dilué, bouillon, gélatine (jello), sucette glacée)
2. Aliments riches en fécule ou amidon (craquelins ou pain grillé)
3. Aliments riches en protéines (volaille, poisson ou œufs)
4. Produits laitiers (yogourt, lait ou fromage)

Si vous avez des vomissements entre la prise des anti-nauséux habituels, prenez les médicaments « au besoin » contre les nausées. Attendez de 30 à 60 minutes. Puis, essayez de boire des liquides et poursuivez avec les étapes 2 à 4.

Pour garder votre bouche propre, rincez-la avec un liquide sans saveur après avoir vomi.

Recette de liquide

sans saveur :

- 1 c. à thé de sel et
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude dans
- 4 tasses d'eau.

Si vous avez de fortes nausées et des vomissements graves

Des médicaments contre les nausées vous seront souvent prescrits selon un horaire régulier.

Il est possible de prendre au besoin des médicaments contre les nausées en plus de ceux que vous prenez régulièrement.

Il est important de boire des liquides en petites quantités afin de bien vous hydrater.

Si vous éprouvez des difficultés à avaler les pilules, discutez avec votre équipe soignante de la possibilité de les prendre autrement (à dissolution orale, sous forme de suppositoire ou par injection).

Si vous êtes incapable de boire, des liquides pourraient devoir vous être administrés par intraveineuse pour s'assurer que vous restez hydraté

Modifiez votre style de vie



Portez des vêtements amples. Des vêtements serrés autour de la taille peuvent exacerber les nausées.

Détendez-vous et prenez votre temps lorsque vous mangez. Manger trop rapidement peut empirer les nausées.

Restez assis de 30 à 60 minutes après avoir mangé. S'étendre tout de suite après le repas peut causer des nausées.

Rincez-vous la bouche avec un liquide sans saveur (p. 7) avant de manger pour la nettoyer et l'humecter.

Brossez-vous les dents 30 minutes après les repas et avant d'aller au lit (au moins 4 fois par jour). Vous pourrez ainsi vous débarrasser des goûts qui pourraient vous donner des haut-le-cœur.

Sucez des bonbons durs ou des pastilles au citron pour vous débarrasser des goûts désagréables dans votre bouche.

Changez de position lorsque vous commencez à vous sentir mal.

Prévoyez de travailler ou de faire des activités pendant la période du jour où vous sentez généralement mieux.



Buvez et mangez bien



Boire

Buvez de petites quantités de liquide tout au long de la journée. Au fur et à mesure que vous vous sentez mieux, ajoutez d'autres boissons et aliments, en augmentant graduellement les quantités.

Buvez au moins de 6 à 8 verres de liquide par jour, sauf si on vous a dit d'en boire moins.

Buvez des liquides frais. Ils sont plus faciles à boire que les liquides chauds ou froids.

Buvez et mangez séparément, en laissant une période d'au moins 30 minutes entre les deux.

Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un diététiste.

Un diététiste peut vous aider à boire et à manger ce qu'il faut lorsque vous vous sentez malade.

Vous pouvez aussi visiter le site **SaineAlimentation Ontario.ca** ou appeler au **1-877-510-5102** pour parler gratuitement à un diététiste.

Que devrais-je boire pour réduire mes nausées et vomissements?

- ✓ De l'eau, du jus dilué ou des boissons pour sportifs, du soda au gingembre éventé, de la limonade, des bouillons et des soupes sans crème
- ✓ Sucez des morceaux de glace, des sucettes glacées ou des fruits surgelés
- ✓ Buvez des liquides même si vous n'avez pas soif. Vous devez rester bien hydraté.

Que devrais-je éviter de boire?

- ✓ La caféine, y compris le café et les boissons gazeuses contenant de la caféine (cola)
- ✓ L'alcool

Remarque : Certaines personnes affirment mieux se sentir après avoir consommé du gingembre ou de la menthe. Consultez votre équipe soignante avant d'en consommer ou de prendre tout produit de santé naturel.



Que devrais-je manger pour réduire mes nausées et vomissements?

Commencez par des aliments secs, des féculents ou des aliments fades comme les suivants :

- ✓ Craquelins, bretzels, pain grillé ou céréales sèches
- ✓ Pommes de terre bouillies, pâtes, gélatine, riz

Si vous vous sentez mieux, ajoutez d'autres aliments :

- ✓ Bouillon de poulet ou légumes
- ✓ Viandes, volailles ou poissons maigres bouillis ou cuits au four
- ✓ Lait écrémé ou à 1 %, yogourt faible en gras, fromage
- ✓ Fruits ou légumes frais, surgelés ou en conserve

Que devrais-je éviter de manger?

- Viandes ou oeufs cuits dans la graisse ou frits
- Sauce, crème, crème sure
- Oignon, ail
- Beignes, pâtisseries et desserts sucrés
- Nourriture très épicée

Manger

Mangez de petites portions toutes les 2 ou 3 heures. Il peut être plus facile de manger plusieurs petits repas que trois repas plus copieux.

La faim peut exacerber les nausées.

Si l'odeur des aliments ou des boissons vous dérange :

Buvez les liquides à l'aide d'une paille pour éviter de les sentir.

Mangez vos aliments froids ou à la température de la pièce. Ils sont moins odorants que les aliments chauds.

Ouvrez une fenêtre ou utilisez un ventilateur pour vous débarrasser des odeurs dans la pièce.

Si possible, évitez la cuisine. Demandez à quelqu'un d'autre de préparer vos repas ou achetez des mets préparés.

Respirez un peu d'air frais. Cela pourrait contribuer à réduire les nausées.



Faites appel à des thérapies complémentaires



Ces thérapies peuvent vous aider à mieux vous sentir :

Acupuncture

Acupression

Imagerie mentale dirigée

Hypnose

Techniques de distraction

Visualisation

Musicothérapie (offerte par un musicothérapeute)

Rétroaction biologique (entraîner son corps à faire des choses comme ralentir le rythme cardiaque)

Pour obtenir des renseignements sur ces stratégies, consultez le guide de la Société canadienne du cancer sur les thérapies complémentaires. Allez au www.cancer.ca/publications

Apprenez à vous détendre

Les exercices de relaxation peuvent vous aider à vous sentir davantage en contrôle de votre corps et de votre esprit lorsque vous avez des nausées.



Les activités suivantes peuvent vous aider à relaxer :

Relaxation musculaire progressive (contracter et relâcher lentement les muscles)

Exercices de respiration profonde

Promenade à l'extérieur à l'air frais ou respiration de l'air frais par une fenêtre ouverte

Regarder la télévision ou un film

Écouter de la musique

Consultez les personnes suivantes au sujet des traitements complémentaires et des exercices de relaxation :

- Un conseiller spécialisé en soins psychosociologiques, en réduction de l'anxiété ou en travail social
- Un fournisseur de soins spirituels
- Un fournisseur de soins primaires

Obtenez du soutien

Vous n'avez pas à composer seul avec vos nausées et vomissements. Vous pouvez obtenir du soutien dans votre communauté et par l'entremise de votre équipe soignante.



Les conseils suivants peuvent vous aider à obtenir du soutien :

Demandez à des membres de la famille ou à des amis de vous aider à accomplir des tâches comme le ménage, prendre soin de vos enfants ou de vos animaux domestiques ou faire vos courses.

Parlez de ce que vous ressentez avec une personne de confiance.

Joignez-vous à un groupe de soutien. Il existe des groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes de cancer, et votre équipe soignante peut vous aider à trouver un groupe au sein de votre collectivité.

Prenez soin de votre santé spirituelle en vous rapprochant de la nature, de la religion ou en faisant des activités qui vous procurent une tranquillité d'esprit, comme écrire dans un journal personnel.

Pour en savoir davantage sur les groupes de soutien en ligne, consultez les services de soutien par les pairs de la Société canadienne du cancer. Allez au www.cancer.ca/soutien

Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

Consultez immédiatement votre équipe soignante si vous éprouvez l'un de ces symptômes :

Vous ne pouvez garder dans l'estomac ni eau, ni nourriture, ni médicaments

Vous vous sentez faible, étourdi et confus

Vos nausées sont graves et persistent pendant plus de 24 heures

Qu'est-ce que le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer remplissent un outil de dépistage des symptômes. Le dépistage informe votre équipe soignante de vos symptômes et lui permet de savoir comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (EESÉ) ».

Le fait de vous soumettre à un dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

Utilisez les boîtes ci-dessous pour aider votre équipe soignante à comprendre vos symptômes.



Le chiffre 0 signifie que vous ne vous sentez pas fatigué, et 10 veut dire que votre fatigue est très intense.

1-3	4-6	7-10
<p>L'importance de vos nausées et vomissements pourrait être légère lorsque :</p> <hr/> <p>Ils disparaissent après un traitement.</p> <hr/> <p>Vous ne ressentez pas la soif.</p> <hr/> <p>Vous avez moins d'appétit, mais vous pouvez tout de même manger.</p>	<p>L'importance de vos nausées et vomissements pourrait être modérée lorsque :</p> <hr/> <p>Vous ressentez encore des symptômes dans les 6 heures suivant le traitement.</p> <hr/> <p>Vous avez soif et la bouche sèche.</p> <hr/> <p>Vous ne pouvez manger ou boire pendant 24 heures.</p>	<p>L'importance de vos nausées et vomissements pourrait être grave lorsque :</p> <hr/> <p>Vous ne pouvez garder dans l'estomac ni eau, ni nourriture, ni médicaments.</p> <hr/> <p>Vous avez dans vos vomissements du sang ou ce qui ressemble à du marc de café.</p> <hr/> <p>Vous avez de graves maux d'estomac ou de tête.</p> <hr/> <p>Vous avez perdu du poids.</p> <hr/> <p>Vous êtes faible, étourdi, désorienté ou somnolent.</p>

Votre équipe soignante veut en savoir plus sur vos nausées et vomissements. Faites-lui part de vos préoccupations. N'hésitez pas à poser des questions.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir les liens vers ces renseignements et d'autres ressources utiles, veuillez visiter le site www.cancercare.on.ca/symptoms.

Sites Web :

Action Cancer Ontario

www.fr.cancercare.on.ca

Société canadienne du cancer

www.cancer.ca/fr-ca

Téléphone : 1-888-939-3333

Savourer santé

<http://www.savourersante.ca/>

Services de soutien :

Répertoire des services à la communauté pour des groupes de soutien locaux de la Société canadienne du cancer

www.cancer.ca/csl

Cancer Chat Canada

www.cancerchatcanada.ca

[en anglais seulement]

Livre :

Goes Down Easy:

Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment —

Elise Mecklinger, 2006.

[en anglais seulement]

Brochures en ligne :

Communiquez avec la Société canadienne du cancer

pour qu'une copie de ces brochures vous soit postée.

1-888-939-3333

Thérapies complémentaires : Guide pratique

Brochure d'information pour les patients Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer

Les recommandations sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources pour les patients suivantes :

- Eating Tips for Dealing with Nausea (Réseau universitaire de santé)
- Ideas to help manage nausea (North York General)
- Conseils pour vous aider à gérer vos symptômes : Affronter les nausées et les vomissements qui accompagnent la chimiothérapie (L'Hôpital d'Ottawa)
- Nausea and Vomiting (Centre des sciences de la santé Sunnybrook)
- Nausea and Vomiting (Centre des sciences de la santé de London)

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir de l'information sur les nausées et les vomissements aux patients. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer les nausées et les vomissements. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647 | ATS 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Pour consulter d'autres guides du patient sur la gestion des symptômes, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : www.cancercare.on.ca/symptoms

Le présent guide vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à :

<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

Version 2 – 2016

Action Cancer Ontario conserve tous les droits d'auteur, marques de commerce et tout autre droit sur le guide, y compris tous les textes et représentations graphiques. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ni reproduite à d'autres fins que pour un usage personnel, ni distribuée, transmise ou dupliquée sous toute forme ou par tout moyen sans l'autorisation préalable écrite de Action Cancer Ontario.



Ontario
Action Cancer Ontario