

LES NAUSÉES ET LES VOMISSEMENTS

Oncologie

Vitalité Zone : 1B 4 5 6

Établissement : _____

Que sont les nausées et les vomissements?

- La nausée (mal de cœur) est une sensation désagréable d'avoir envie de vomir.
- Le vomissement est le rejet actif par la bouche d'une partie du contenu de l'estomac.
- Les nausées et les vomissements peuvent être causés par de nombreux facteurs différents (p. ex. chimiothérapie, radiothérapie ou certains médicaments).
- Les nausées sont un effet secondaire courant de la chimiothérapie et elles sont parfois accompagnées de vomissements.

Mesures à prendre

- Il est important que vous preniez les médicaments anti-nausées prescrits par votre médecin (p. ex. métoclopramide [Maxeran/Metonia], ondansétron [Zofran], aprépitant (Emend), lorazépam [Ativan], dexaméthasone [Decadron]).
- Parfois, une combinaison de deux et même de trois médicaments sont prescrits pour mieux contrôler les nausées et les vomissements.
- Prenez vos médicaments 30 minutes avant les repas ou selon les directives sur le contenant.
- Suivez les conseils ci-dessous sur l'alimentation.

Conseils

- La prévention est la première chose à faire.
 - Prenez un repas léger et faible en gras avant chaque traitement.
 - Évitez les aliments frits, gras, épicés ou trop sucrés ou les aliments dont l'odeur vous dérange.
 - Après avoir mangé, attendez au moins 30 minutes avant de vous coucher.
 - Ayez une bonne hygiène buccale. Par exemple, brossez-vous les dents au moins deux fois par jour, rincez-vous la bouche souvent et après chaque repas et enlevez vos prothèses dentaires lorsque vous avez des haut-le-cœur.
- **Si vous avez des nausées :**
 - Prenez de quatre à six petits repas par jour. Évitez les gros repas.
 - Si l'odeur des aliments vous dérange, optez pour des aliments froids ou à la température de la pièce.
 - Évitez les aliments épicés ou frits et les desserts.
 - Sucez des bonbons durs, des sucettes glacées (Popsicle) ou des glaçons.
 - Buvez 30 minutes avant ou après les repas.
 - Évitez la caféine (p. ex. café, Mountain Dew, Dr Pepper, Red Bull, etc.) et la cigarette.
 - Essayez la relaxation ou une autre technique de relaxation pour vous changer les idées.
 - Portez des vêtements confortables.
- **Si vous avez des vomissements :**
 - L'hydratation est très importante; buvez de petites quantités de liquides souvent au cours de la journée (p. ex. eau, jello, Gatorade, jus de fruit dilué).
 - Utilisez un rince-bouche après chaque vomissement.
 - Attendez de 30 à 60 minutes avant de reprendre des liquides.
 - Ajoutez tranquillement des aliments secs (p. ex. biscuits soda, rôties [toasts], galettes de riz et céréales sèches).
 - En dernier lieu, ajoutez des aliments contenant des protéines (p. ex. œufs), puis des produits laitiers faibles en matières grasses.

Quand faut-il consulter la clinique d'oncologie?

Si les médicaments ne vous soulagent pas et que les nausées ou les vomissements persistent, vous pouvez consulter la clinique d'oncologie de votre région entre 8 h et 16 h.

Vous devriez aller au Service d'urgence si...

- Vous avez des vomissements qui durent plus de 24 heures;
- Vous vomissez du sang, du liquide brun comme du café ou du liquide noir comme du charbon;
- Vous êtes très faible ou vous avez la sensation que vous allez perdre connaissance;
- Vous êtes incapable de vous alimenter ou de prendre des liquides.