
CONSEILS POUR LA GESTION DES EFFETS SECONDAIRES LIÉS À VOTRE TRAITEMENT

Pharmacie

Hématologie
Oncologie



CHwapi



Diarrhée

Certains médicaments peuvent avoir une influence sur l'estomac et l'intestin et provoquer la diarrhée.

Vous allez souvent à selles et vous produisez des selles liquides.

Une diarrhée importante peut être à l'origine d'une déshydratation plus ou moins grave.

(Signes d'une déshydratation : bouche sèche, langue pâteuse, peau sèche et plissée, urines de couleur plus sombre et peu abondantes en sont les signes).

À conseiller :

- boire beaucoup d'eau (1,5 à 2 L par jour) ;
- manger du pain rassis, grillé, du riz... Des repas légers.

À éviter :

- café ;
- boissons gazeuses
- boissons trop chaudes ou trop froides ;
- repas trop gras ou trop épicés ;
- oignons, poireaux, chou, champignons, poivrons, fruits frais (sauf pomme crue) et fruits de mer.

Consultez si :

- vos selles deviennent de plus en plus liquides et fréquentes (six selles liquides par jour), si vos selles sont noires ou si du sang y apparaît ;
- vous avez des signes de déshydratation ;
- vous avez de la température.

Avertissez votre médecin lors de votre prochaine consultation !

Constipation

Un problème de constipation peut survenir au cours des 4 premiers jours de votre chimiothérapie.

Elle est favorisée aussi par les médicaments anti-nauséux puissants que vous avez reçus.

À conseiller :

- boire beaucoup, minimum 1,5 à 2L par jour ;
- manger des aliments riches en fibres : pain complet, riz complet, pain d'épices... ;
- boire un jus de fruits ou un verre d'eau tiède avant le petit déjeuner ;
- manger beaucoup de fruits et de légumes crus ;
- avoir des activités légères ;
- s'imposer des horaires réguliers et prendre le temps d'aller aux toilettes ;
- si nécessaire, préférer des laxatifs de type Macrogol ou Lactulose.

Nausées et vomissements

Des nausées et des vomissements peuvent survenir lors d'un traitement anticancéreux. Ceux-ci apparaîtront de manière aiguë (dans les quelques heures qui suivent), tardive (après 1 à 2 jours), ou conditionnée ou anticipée (avant le traitement, suite à l'anxiété, au stress ou à des expériences antérieures négatives). Ils peuvent également persister après le traitement.

Ces symptômes peuvent causer une déshydratation et être à l'origine d'une mauvaise poursuite du traitement. Pour éviter la survenue de tels effets indésirables, votre oncologue peut vous prescrire un anti-nauséeux à prendre avant votre traitement.

À conseiller :

- manger et boire selon les envies lorsque les nausées sont les moins fortes ;
- plusieurs petits repas par jour sont plus faciles à digérer ;
- manger lentement ;
- boire régulièrement par petites gorgées ;
- attendre 1 h après le repas avant de boire ou de consommer des aliments liquides ;
- si nausée matinale : manger un peu de pain grillé sans garniture avant de se lever ;
- se reposer après les repas en position assise ;
- sucer un glaçon peut aider à calmer la nausée ;
- l'eau gazeuse peut apporter un soulagement ;
- le coca peut aussi être utilisé si vous n'êtes pas diabétique.

À éviter :

- autres boissons sucrées ;
- boire pendant les repas ;
- repas lourds, trop gras ou trop épicés ;
- se forcer à manger ;
- mélanger plats chauds et froids au cours d'un même repas ;
- le tabac ;
- éviter les odeurs de nourriture, herbes aromatiques, parfums, produits de nettoyage, fumée...

Mucite

Les muqueuses de la gorge et du tube digestif sont fragiles lors de la chimiothérapie. Certains médicaments peuvent, dès lors, entraîner des lésions à l'intérieur de la bouche et le long du tube digestif.

Il peut s'agir d'aphtes, de rougeurs, de douleurs, pouvant conduire à l'apparition d'ulcères.

Ces lésions peuvent surgir lors des premiers jours du traitement.

À conseiller :

- avant le début du traitement, faire vérifier ses dents par son dentiste. Il pourra ainsi les nettoyer, détartrer et éventuellement, les réparer si besoin ;
- brosser ses dents régulièrement avec une brosse à dents souple ;
- privilégier les aliments mous ou mixés ;
- boire beaucoup d'eau, sucer des bonbons à la menthe, des glaçons...

À éviter :

- les bains de bouche à base d'alcool : ils dessèchent la muqueuse et risquent d'engendrer des sensations de brûlures ;
- les aliments favorisant l'apparition d'aphtes (noix, ananas...) ;
- les aliments trop épicés ou trop acides (jus de citron, vinaigrette, moutarde), trop secs, croquants... ;
- éviter l'alcool et le tabac surtout dans les semaines qui suivent le traitement.

Dans certains cas, pour vous aider, votre médecin peut vous proposer une thérapie par laser.

Troubles de la coagulation

Un traitement anticancéreux peut entraîner une diminution du nombre de plaquettes et donc augmenter le risque de saignements.

Cela peut se manifester par des saignements au niveau des gencives, du nez ..., des hématomes qui prennent plus de temps à disparaître, des plaies qui guérissent moins rapidement.

À conseiller :

- se moucher doucement ;
- utiliser une brosse à dents souple ;
- avoir une bonne hygiène buccale ;
- porter des gants pour jardiner, bricoler.

À éviter :

- sports d'équipe (rugby, football...) ou de contact (judo, karaté...) → plus à risque de se blesser ;
- se cogner, se couper, se brûler (lors du repassage ou de la préparation des repas...) ;
- aspirine, anti-inflammatoires (ex. : ibuprofène).

Consultez si vous avez :

- des saignements de nez ou de gencive fréquents ;
- une coloration noire des selles ;
- des pertes de sang dans les urines ou les selles ;
- des petites taches rouges violacées sur votre peau ;
- des saignements anormaux.

Avertissez votre médecin lors de votre prochaine consultation !

Syndrome main-pied

Lors des 5 à 8 semaines après le début de votre traitement (mais parfois plus tôt), vous pourriez remarquer l'apparition de rougeurs, picotements, gonflements, voire d'une douleur au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds. Il s'agit du syndrome mains-pieds.

Il peut également s'accompagner d'un dessèchement de la peau pouvant conduire à des crevasses.

À conseiller :

- prendre des douches, des bains tièdes ;
- tremper les mains, les pieds dans de l'eau froide pendant 15 minutes plusieurs fois par jour ;
- rester de préférence dans des endroits frais et ombragés ;
- porter des vêtements amples, confortables ainsi que des chaussures souples, larges, sans hauts talons ni bouts pointus ;
- éviter le port de bijoux (bague, bracelet) ;
- sécher complètement les mains, les pieds sans frotter ;
- préférer des activités sans risque de frottements répétés au niveau des mains ou des pieds ;
- éviter l'application de pansements ou de bandages adhésifs ;
- appliquer régulièrement de la crème hydratante.



Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi
Association Sans But Lucratif

Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz



Numéro d'appel général unique
pour tous les sites : 069/333 111

www.chwapi.be |  