



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario

# Comment gérer les nausées et les vomissements pendant le cancer

**Ce guide du patient vous aidera à vous informer sur :**

- Ce que sont les nausées et les vomissements
- Les causes des nausées et des vomissements quand vous avez le cancer
- Quand communiquer avec votre équipe de soins de santé
- Ce qu'il faut faire si vous avez des nausées et des vomissements
- Où obtenir des renseignements

Ce guide est destiné aux adultes qui ont des nausées et des vomissements avant, pendant ou après un traitement contre le cancer ainsi qu'à leur famille, amis ou aidants. Il ne remplace **pas** les conseils de votre équipe de soins de santé.

# Que sont les nausées et les vomissements?

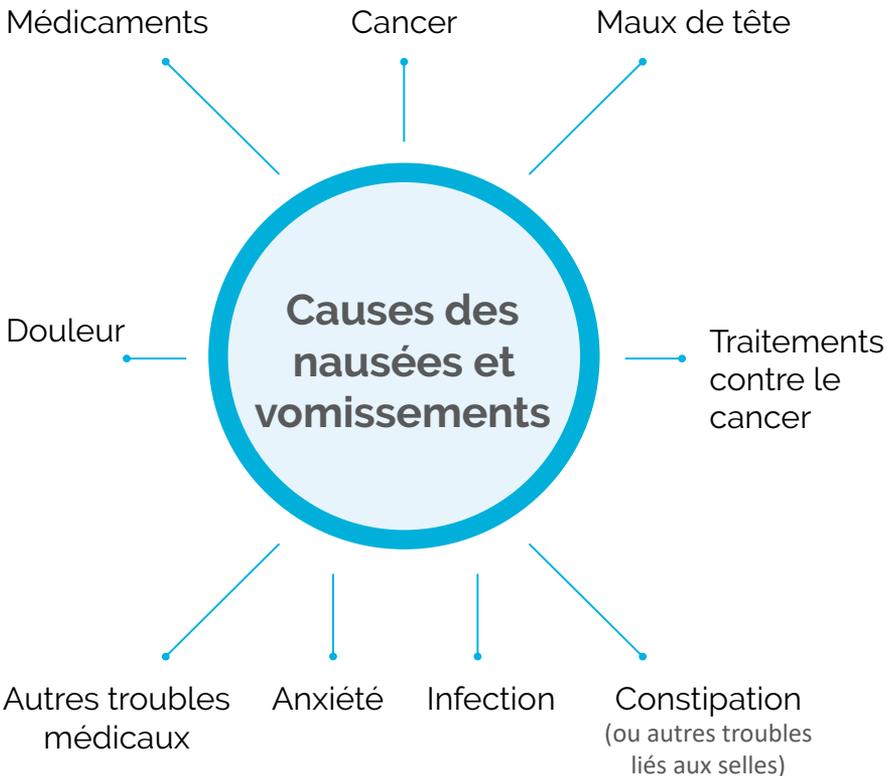
Les nausées et les vomissements sont des symptômes contrariants qui peuvent avoir d'importantes répercussions sur votre bien-être. Ils ont souvent lieu en même temps, mais pas toujours.

- **Les nausées** sont un estomac contrarié ou retourné qui vous donne envie de vomir. Les nausées peuvent aussi vous faire produire plus de salive dans la bouche, avoir la peau froide ou moite, le pouls qui s'accélère et des vertiges
- **Les vomissements** consistent à régurgiter la nourriture et les liquides de votre estomac par votre bouche. Lorsque vous avez l'estomac vide, on parle de haut-le-cœur.

# Causes des nausées et vomissements lorsque vous avez le cancer

Votre équipe de soins de santé travaillera avec vous pour déterminer la cause de vos nausées et vomissements aux fins de traitement.

Voici quelques exemples de causes de vos nausées et vos vomissements :



**Remarque sur la sécurité :** Si vous souffrez de maux de tête et de nausées et vomissements sévères, communiquez avec votre médecin immédiatement.

# Quand communiquer avec votre équipe de soins de santé

Demandez à votre équipe de soins de santé si votre traitement peut causer des nausées et des vomissements et ce que vous pouvez faire pour les prévenir.

Communiquez avec votre équipe de soins de santé si :

- Vous avez **tout** symptôme de nausées ou vomissements
- Vos médicaments contre les nausées et les vomissements ne sont pas efficaces

**Les symptômes indiqués ci-dessous peuvent nécessiter un traitement immédiat. Parlez à votre équipe de soins de santé ou obtenez une aide d'urgence dans les cas suivants :**

- Vous n'arrivez pas à maintenir des liquides, aliments ou médicaments sans vomir pendant 24 heures
- Vous vous sentez faible, étourdi et confus
- Vous avez des maux de tête graves
- Vous vomissez du sang ou des fluides sombres qui ressemblent à des marcs de café
- Vous ressentez de la douleur quand vous vomissez ou avez des haut-le-cœur
- Vous urinez moins que la normale pendant 24 heures
- Vous êtes constipé (ne pouvez pas aller à la selle)
- Vous avez de la fièvre si votre température orale est supérieure à 38,3 °C (100,9 °F) à tout moment OU supérieure à 38 °C (100,4 °F) pendant plus d'une heure.

## Gestion des nausées et des vomissements

**Il est plus facile de prévenir les nausées avec des médicaments que de les traiter une fois qu'elles se manifestent.**

Traiter les nausées et les vomissements vous aide à conserver vos forces pendant le traitement. Les renseignements de cette section décrivent ce que vous et votre équipe de soins de santé pouvez faire pour gérer vos nausées.

# Prenez votre médicament contre les nausées

Votre équipe de soins de santé peut vous prescrire un médicament pour lutter contre les nausées. Prenez toujours votre médicament contre les nausées conformément aux instructions du médecin ou de l'infirmier. Parlez à votre médecin, infirmier ou pharmacien si vous avez des questions au sujet de votre médicament contre les nausées.

Il y a deux moyens courants de prendre un médicament contre les nausées :

1. Selon un horaire régulier pour prévenir et lutter contre les nausées, même quand vous n'avez pas de symptôme,
2. Au besoin quand vous commencez à ressentir des nausées. Votre médecin peut appeler cela un « médicament de secours ». Gardez-le sur vous en tout temps au cas où vous en auriez besoin.

N'oubliez pas :

- La plupart des médicaments contre la nausée prennent 30 à 60 minutes pour commencer à agir
- Parlez-en à votre équipe de soins de santé si votre médicament n'arrête pas vos nausées ou vos vomissements
- Étiquetez clairement vos flacons de médicaments afin de pouvoir trouver votre médicament contre la nausée rapidement et facilement quand vous en avez besoin.

## Cannabis médicinal (marijuana)

Vous pourriez vouloir essayer différentes formes de cannabis pour traiter les symptômes et effets secondaires. Certaines formes peuvent apaiser les nausées et les vomissements causés par la chimiothérapie.

Demandez à votre équipe de soins de santé si le cannabis peut apaiser vos nausées et vos vomissements.

## Que faire si vous vomissez?

### **Prenez votre médicament contre les nausées**

Si vous vomissez entre les doses programmées de votre médicament contre la nausée :

- Prenez votre médicament contre la nausée « de secours » immédiatement, selon les instructions de votre médecin, infirmier ou pharmacien.
- Attendez 30 à 60 minutes pour que le médicament commence à agir.
- Prenez votre prochaine dose prévue de médicament contre la nausée à l'heure habituelle

### **Commencez à boire et manger doucement.**

Commencez avec des liquides clairs comme des jus, un bouillon clair, de la gelée, des bâtonnets de glace à l'eau, de l'eau ou une boisson sucrée plate comme du soda au gingembre (une fois que le soda n'a plus de bulles). Une fois que vous pouvez boire des liquides sans vomir, commencez à intégrer des aliments solides à votre régime. Commencez avec des aliments fades et faciles à digérer comme des céréales, toasts, du riz, des pâtes ou des craquelins.

### **Nettoyez votre bouche**

Brossez-vous les dents ou utilisez un rince-bouche maison après avoir vomi. N'avalez pas le rince-bouche. Crachez-le après vous être rincé la bouche.

### **Rince-bouche maison**

Mélangez :

- 1 cuillère à thé (5 ml) de sel
- 1 cuillère à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 4 tasses (1 litre) d'eau tiède

Rincez et crachez pour nettoyer votre bouche au besoin.

# Les nausées et les vomissements peuvent vous rendre plus sensible aux goûts et odeurs

## Si vous avez un mauvais goût dans la bouche :

- Gardez la bouche propre. Brossez-vous doucement les dents et la langue. Si vous avez des ulcères buccaux, utilisez un rince-bouche maison pour vous rincer la bouche.
- Consommez des bonbons durs, des pastilles au citron, des menthes ou de la gomme
- Si vous n'avez pas d'ulcères buccaux, les arômes d'agrumes comme l'orange et le citron peuvent atténuer le mauvais goût. Évitez les agrumes si vous avez des ulcères buccaux.

## Si l'odeur de la nourriture ou des boissons vous dérange :

- Buvez des liquides dans une tasse de voyage avec un couvercle pour ne pas sentir leur odeur
- Mangez des aliments froids ou à température ambiante
- Ouvrez une fenêtre ou utilisez un ventilateur pour éliminer les odeurs des aliments dans la pièce.
- Demandez à quelqu'un d'autre de cuisiner les repas ou achetez des plats préparés
- Prenez de l'air frais

## Mangez et buvez autant que vous pouvez pour conserver vos forces

- Prenez de petits repas toutes les deux ou trois heures. La faim peut aggraver la nausée.
- Utilisez une petite assiette pour ne pas vous sentir forcé de manger de gros repas
- Buvez au moins 6 à 8 tasses de liquide non sucré par jour, sauf si votre équipe de soins de santé vous a recommandé de limiter les liquides. Sucez de la glace pilée, des bâtonnets de glace à l'eau ou des fruits glacés si vous avez de la difficulté à boire
- Mangez et buvez à moins 30 minutes d'intervalle pour ne pas vous remplir de liquides au lieu d'aliments solides
- Ne vous allongez pas pendant les 30 à 60 minutes qui suivent les repas.
- Mangez doucement.

**Un diététiste peut vous aider à trouver des moyens de bien boire et manger pendant votre traitement contre le cancer.**

Demandez à votre équipe de soins de santé de vous orienter vers un diététiste agréé. Vous pouvez aussi visiter [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) ou composer le 1 866 797-0000 pour parler à un diététiste agréé gratuitement.

**Pratiquez des activités calmantes**

Les activités relaxantes peuvent vous aider à avoir le contrôle sur votre corps et votre esprit en cas de nausées.

Voici des exemples d'activités qui peuvent vous aider à vous détendre :

- Exercices de respiration profonde
- Prendre l'air à une fenêtre ou en utilisant un ventilateur à faible puissance pour une douce brise
- Regarder la télévision ou un film
- Écouter de la musique
- Relaxation musculaire progressive (relaxer profondément les muscles du corps pour évacuer le stress et la tension)

**Essayez des thérapies complémentaires**

Les thérapies complémentaires sont des thérapies que vous pouvez essayer en plus de vos traitements contre le cancer habituels pour apaiser les symptômes ou les effets secondaires.

Vous pouvez envisager les thérapies suivantes pour aider à lutter contre vos nausées:

- Acupuncture (fines aiguilles placées à différents points de votre corps pour soulager les nausées et d'autres symptômes)
- Acupression (pression exercée sur différents points de votre corps pour soulager les nausées et d'autres symptômes)
- Imagerie guidée (vous imaginer dans un lieu calme et agréable)

**Parlez toujours à votre équipe de soins de santé avant de commencer des thérapies complémentaires.**

**Pour vous renseigner sur les thérapies complémentaires, parlez-en à :**

- Votre médecin de famille ou votre infirmier praticien
- Un travailleur social, un conseiller professionnel ou un fournisseur de soins spirituels
- Un fournisseur certifié ou agréé de la thérapie complémentaire que vous souhaitez essayer

### **Obtenez l'aide de vos proches**

Obtenir de l'aide pour les tâches quotidiennes et se sentir entouré est important quand vous ne vous sentez pas bien. Vos amis, votre famille et les membres de votre communauté peuvent être disposés à prendre des mesures pour vous aider. N'hésitez pas à demander de l'aide.

**Voici quelques tâches avec lesquelles vos proches peuvent vous aider :**

- Épicerie
- Cuisine et préparation des repas
- Tâches ménagères

Pour en savoir plus sur les groupes de soutien en ligne, consulter le Service de jumelage de la Société canadienne du cancer. Visitez [action.cancer.ca/fr/living-with-cancer/how-we-can-help](http://action.cancer.ca/fr/living-with-cancer/how-we-can-help)

## Éléments essentiels

- Il est plus facile de prévenir les nausées que de les traiter une fois qu'elles se manifestent
- Prenez toujours votre médicament contre les nausées conformément aux instructions du médecin ou de l'infirmier
- Mangez et buvez ce que vous pouvez pour conserver vos forces
- Essayez des activités relaxantes et des thérapies complémentaires pour lutter contre les nausées
- Demandez l'aide d'amis, de membres de la famille et de votre communauté lorsque vous en avez besoin

**Sachez reconnaître quand obtenir une aide d'urgence.** Parlez à votre équipe de soins de santé et consultez la liste de symptômes constituant une urgence à la page 4 du présent guide.

## Où obtenir de plus amples renseignements

Pour des guides qui vous aideront à gérer d'autres symptômes, veuillez visiter la page [cancercareontario.ca/fr/symptom-management](http://cancercareontario.ca/fr/symptom-management)

La Société canadienne du cancer est une source d'information fiable. Visitez son site Web à l'adresse [cancer.ca](http://cancer.ca) appelez le 1 888 939-3333

Demandez à votre équipe de soins de santé de vous fournir des renseignements sur la gestion de vos nausées et de vos vomissements :

Demandez à votre équipe de soins de santé qui vous devez joindre si vous pensez que vos symptômes nécessitent une attention médicale immédiate.



Les recommandations dans ce guide sont fondées sur des preuves publiées et le consensus des experts.

Ce guide du patient a été créé par Santé Ontario (Action Cancer Ontario) en collaboration avec des experts cliniques et des patients pour fournir des renseignements sur les nausées et les vomissements. Il doit être utilisé à titre informatif seulement et ne remplace pas des conseils médicaux. Ce guide ne comprend pas tous les renseignements disponibles au sujet de la gestion des nausées et des vomissements. Parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information dans ce guide ne crée pas une relation médecin-patient entre vous et Santé Ontario (Action Cancer Ontario).

Santé Ontario (Action Cancer Ontario) détient tous les droits d'auteur, les marques de commerce et tous les autres droits inclus dans ce guide, y compris tout le texte et les images. Aucune partie de ces ressources ne peut être utilisée ou reproduite à des fins autres que personnelles, ou distribuées, transmises ou « dédoublées » de quelque manière que ce soit, ou par quelque moyen que ce soit, sans la permission écrite préalable d'Action Cancer Ontario.

### **Besoin de cette information dans un format accessible?**

1 877 280-8538, ATS 1 217-0511 [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

Mis à jour en février 2021