

Conseils

Conseils en diététique

Un·e diététicien·e peut vous fournir des informations plus précises et individualisées. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

Acupression

Pratiquez l'acupression sur un point situé près du poignet (explications sur la fiche « l'acupression contre les nausées et les vomissements ») ou portez un bracelet d'acupression (disponible dans les grandes pharmacies sous le nom de Sea Band).

Détente

Différentes thérapies comportementales et techniques de relaxation peuvent diminuer les nausées et les vomissements : la relaxation musculaire progressive, la méditation guidée (imaginer des images positives) ou la thérapie cognitivo-comportementale sont des approches utiles. Vous trouverez des instructions pour la méditation guidée sur YouTube ou sur différentes applications.

Plus d'informations à ce sujet

La Ligue suisse contre le cancer fournit de nombreuses informations sur l'alimentation.

- **«Alimentation et cancer»**, Ligue suisse contre le cancer

Nausées et vomissements

Bon à savoir

Les nausées et les vomissements sont des effets secondaires fréquents de la chimiothérapie ou de la radiothérapie. De nouveaux médicaments aident à prévenir et à contrôler les nausées et les vomissements. Vous ne devriez pas vomir et devriez avoir peu ou pas de nausées.

Ces médicaments rendent le traitement contre le cancer plus efficace. Il faut les prendre en prévention, même si vous vous sentez bien. Les nausées peuvent durer quelques jours après le traitement ou commencer plus tard. Prenez donc vos médicaments contre les nausées et les vomissements régulièrement, comme indiqué par votre médecin.

Des vomissements fréquents peuvent provoquer une déshydratation et une perte de poids. Cela peut rendre votre traitement contre le cancer moins efficace. Les médicaments contre les nausées et les vomissements sont choisis pour vous. Informez l'équipe soignante si vous avez le mal des transports, si vous aviez des nausées pendant une grossesse ou si vous avez peur.

Si vous perdez du poids et que les nausées continuent malgré la prise de médicaments, contactez votre équipe soignante. Si nécessaire, d'autres médicaments peuvent être utilisés.

Si vous avez déjà des nausées avant le début du traitement, des exercices de relaxation peuvent vous aider. Vous trouverez des exemples dans la rubrique « Conseils ».



Nausées et vomissements

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	• Vous avez moins d'appétit • Vous mangez et buvez comme d'habitude	• Prenez les médicaments et les médicaments de réserve contre les nausées et les vomissements comme indiqué par votre médecin. Si vous avez encore des nausées, parlez-en à l'équipe soignante lors de votre prochain rendez-vous. Les médicaments peuvent possiblement être changés. • Mangez les aliments que vous aimez et que vous connaissez. • Mangez de petites quantités plusieurs fois par jour (5 repas légers) et évitez les plats gras ou très épicés. • Boire des boissons fraîches ou froides et manger les repas à température ambiante peut aider. Changer la température de vos boissons et de vos repas si c'est mieux pour vous. • Évitez les odeurs fortes ou désagréables. • Essayez de vous distraire, par exemple avec de la musique, des livres audios, la télévision ou des exercices de relaxation.
	• Vous avez des nausées et/ou des vomissements • Votre poids reste stable et vous buvez au moins 1,5 litre de liquide en 24 heures	• Continuez à prendre les médicaments et les médicaments de réserve contre les nausées comme prescrit par votre médecin. Informez l'équipe soignante si les nausées continuent. • Essayez de boire comme d'habitude. Buvez ce que vous aimez particulièrement. Ou essayez quelque chose de nouveau, comme du bouillon ou des boissons peu sucrées. • Expliquez à l'équipe soignante depuis combien de temps vous avez des nausées et combien de fois vous avez vomi. • Avoir l'estomac vide peut augmenter les nausées. Essayez de manger de petites portions dès que vous vous sentez mieux.
	• Vous avez pris tous les médicaments prescrits et vous continuez à vomir • Vous ne mangez pas et vous ne buvez pas parce que vous avez la nausée • Vous avez vomi 4 à 5 fois en 24 heures • Vous vous sentez ballonné·e ou vous avez mal au ventre	• Contactez l'équipe soignante