

Conseils en cas de nausées et de vomissements

Qu'est-ce qui cause les nausées et vomissements?

Le processus qui conduit aux nausées et vomissements est un ensemble complexe de réactions internes à l'organisme. Ce mécanisme est sous le contrôle du système nerveux central, plus spécifiquement d'une région du cerveau appelée «centre du vomissement». Lorsque l'œsophage, l'estomac ou l'intestin sont irrités, cette région est stimulée, par le biais de connexions nerveuses.

Chez les personnes traitées pour un cancer, différents facteurs peuvent entraîner des nausées et vomissements:

- certains traitements de chimiothérapie, surtout à forte dose. A titre préventif, un traitement contre les nausées est administré par perfusion avant chaque séance. Les symptômes disparaissent dans tous les cas à la fin du traitement.
- la radiothérapie, ciblée sur les zones abdominale, thoracique ou cérébrale. Plus la dose de radiation est élevée, plus le risque d'effets indésirables est susceptible de survenir. Le risque est également plus grand quand on associe des traitements.
- la prise de certains traitements antidouleurs, un déséquilibre des sels minéraux circulant dans le sang, une constipation ou, selon les organes concernés, la maladie elle-même.

Les nausées peuvent se manifester sous différentes formes, selon leurs causes et selon les personnes:

- écœurement ou dégoût généralisé
- pesanteur d'estomac
- étourdissements
- augmentation de la production de salive
- transpiration excessive
- hausse de la fréquence cardiaque
- irritabilité
- perte d'appétit ou incapacité de manger ou de boire sans une forte envie de vomir.

Des vomissements surviennent lorsque l'estomac se contracte violemment et que son contenu remonte pour être expulsé. Le moment d'apparition des symptômes permet de définir leur nature:

- les nausées et vomissements aigus se manifestent généralement de quelques minutes à quelques heures après le traitement et disparaissent souvent en moins de 24 heures
- les nausées ou vomissements tardifs se produisent plus de 24 heures après le traitement et peuvent durer de 5 à 7 jours
- les nausées ou vomissements d'anticipation se manifestent peu avant la séance de traitement: ce mécanisme reconnu est un réflexe en relation avec des réactions survenues lors de l'administration des traitements précédents ou en réaction au contexte lui-même
- les nausées ou vomissements chroniques se prolongent dans la durée et sont généralement causés par des facteurs indépendants du traitement de chimiothérapie.

Chaque situation est particulière. Les effets indésirables ne surviennent pas en toute situation et ils varient selon le traitement et selon les personnes. Avant le début du

traitement, l'équipe soignante vous informe des effets potentiels. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions et préoccupations.

Que faut-il faire?

Diverses actions aident à maîtriser efficacement les nausées et vomissements. Elles visent à assurer une hydratation et une alimentation suffisantes et à maintenir une qualité de vie satisfaisante.

Elles consistent à:

- gérer les médicaments prescrits contre les nausées
- adapter temporairement ses habitudes alimentaires
- assurer une hydratation suffisante avec des boissons adaptées
- utiliser des astuces pour limiter les odeurs désagréables
- trouver des moyens permettant d'améliorer son confort.

Traitement contre les nausées

Si un traitement vous est prescrit d'office, il est important d'en respecter la prescription. La meilleure façon de traiter les nausées et vomissements est de les prévenir avant qu'ils n'apparaissent.

Si le médecin vous a recommandé de prendre le traitement en fonction de l'apparition des symptômes, veillez à:

- vous en tenir à la dose maximale prescrite par 24 heures en respectant les intervalles de prise
- observer les moments d'apparition des nausées afin d'adapter la prise du traitement pour les jours qui suivent
- anticiper le moment des repas en prenant le médicament environ 1 heure avant celui-ci; ceci permet d'assurer une alimentation et une hydratation suffisantes et de garder le plaisir des repas
- discuter avec l'équipe soignante de la possibilité de prendre un comprimé quelques heures avant la séance de traitement.

Si le traitement contre les nausées qui vous a été prescrit ne fonctionne pas, parlez-en au médecin oncologue. D'autres types de médicaments peuvent être envisagés. En cas de vomissements, discutez avec votre médecin des alternatives aux comprimés. Plusieurs traitements existent sous forme de pastilles à laisser fondre sous la langue ou sous forme de suppositoires.

Certains traitements contre les nausées peuvent occasionner eux aussi des effets secondaires, tels que la somnolence ou des troubles de la concentration. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin pour connaître les manifestations potentielles et les moyens d'y faire face. D'avis de patients, ces effets sont toutefois plus commodes à gérer que les nausées ou vomissements.

Observations utiles pour les échanges avec l'équipe soignante

Un relevé des symptômes et de leurs conditions d'apparition peut être utile afin d'identifier les moyens efficaces:

- le ou les jours et moments d'apparition des symptômes
- l'intensité ressentie: par exemple, sur une échelle de 0 à 10: 0 = absence de nausées ou vomissements; 10 = nausées ou vomissements intolérables
- la prise ou non de traitement contre les nausées
- les éventuelles stratégies pratiques associées au traitement médicamenteux.

Adaptation de l'alimentation

Choix des aliments et modes de préparation:

- privilégiez une alimentation pauvre en saveurs, afin de limiter l'écoeurement
- évitez les cuissons riches en graisses odorantes, comme les fritures, et préférez une cuisson à la vapeur, au bouillon, en ajoutant la matière grasse crue sur les mets après la cuisson
- ne mangez pas vos aliments préférés si vous avez des nausées, un dégoût permanent pourrait se développer.

Organisation des repas:

- favorisez un environnement calme et aéré et prenez votre temps pour manger
- privilégiez plusieurs petits repas et collations que 3 grands repas plus longs à digérer
- après le repas ou la collation, choisissez une activité qui vous tient à cœur afin de penser le moins possible au risque de nausées
- privilégiez une position assise ou semi-assise durant la phase de digestion et évitez de vous étendre durant les deux heures qui suivent les repas.

Pour limiter les odeurs désagréables:

- stockez les aliments frais et odorants dans des boîtes en verre ou en plastique et placez-les au réfrigérateur
- demandez à une autre personne d'ouvrir les emballages plastique des viandes, poissons ou fromages
- servez les aliments tièdes ou froids afin de limiter l'odeur de l'aliment
- prévoyez des plats déjà cuisinés afin de ne pas être exposé-e à l'odeur de cuisson: par exemple, choisissez les jours les plus favorables pour cuisiner des produits frais en grande quantité avant de les congeler par portions, demandez à des amis qui vous proposent leur aide de vous cuisiner des plats de saison ou optez temporairement pour les repas à domicile, en en faisant la demande à votre équipe soignante.

Boissons:

- buvez suffisamment (1,5 l/jour) et régulièrement tout au long de la journée, par petite quantité et en variant les boissons
- préférez boire 30 minutes avant le repas plutôt qu'en mangeant
- évitez les boissons pouvant provoquer des symptômes par leur saveur forte ou leur effet irritant comme le café, le thé noir, les boissons alcoolisées ou le jus d'orange
- veillez à dégazéifier les boissons de type sodas ou à base de cola: bues très fraîches et par petite quantité, elles peuvent vous soulager après des vomissements
- pensez à consommer des potages de céréales comme le potage semoule ou la crème de riz: ils contribuent à l'hydratation tout en favorisant la variété.

Aliments à privilégier:

- viandes (y compris froides), fruits de mer, œufs, tofu
- pâtes, spaetzli, riz, semoule de blé, couscous, gnocchi de semoule, polenta fine, gnocchi de maïs, millet, pommes de terre, pain blanc, biscottes, pain suédois, pain croustillant, petit pain au lait, pain tessinois, brioche, pain de mie, crackers, flûtes, flocons de céréales
- sel, bouillon non corsé, fruits aromatiques (orange, citron,) herbes fraîches hachées finement (persil, cerfeuil, fenouil, aneth), concentré de tomates, épices douces
- bananes, pommes, nectarines, mirabelles, prunes, poires, pêches, compotes ou marmelades de fruits
- lait, lait concentré, fromage blanc, petits suisses, yaourts, flans, crèmes, frappés, fromages à pâte dure, fromages à tartiner, ricotta
- glaces, biscuits sablés, petits beurrés, bricelets, biscuits à la confiture, chocolat au lait
- eau, thé, thé aromatisé, tisanes, eau aromatisée au sirop ou jus de fruit.

Signes d'alerte

Contactez rapidement votre médecin si vous souffrez de vomissements ou de nausées qui vous empêchent de vous hydrater et de vous alimenter malgré la prise du traitement préventif.

Contacts

Infirmière référente du centre concerné

Réception du Service d'oncologie médicale
Lu-Ve 8h-17h
+41 21 314 01 55

Urgences nuit, week-end et jour férié
+41 21 314 11 11
Demandez l'oncologue de garde