

Quand on se fait traiter pour un cancer, on peut avoir des **nausées** (c'est-à-dire avoir envie de vomir) et des **vomissements** (c'est-à-dire vomir).

On peut avoir envie de vomir sans toutefois vomir. Ou on peut vomir quelques heures, un jour ou même plus longtemps après avoir subi un traitement.

Les nausées et les vomissements peuvent aussi être causés par le cancer, les médicaments contre la douleur et la constipation.



Que faire si j'ai des nausées ou des vomissements après un traitement?

Dites-le à votre équipe médicale. Votre médecin vous prescrira peut-être un **antiémétique**, c'est-à-dire un médicament contre les nausées et les vomissements.

Ce médicament permet de prévenir ou d'arrêter les nausées et les vomissements.

Comment faire face aux nausées et aux vomissements?

- Renseignez-vous sur les médicaments contre les nausées et les vomissements auprès de votre médecin, de votre infirmière ou de votre pharmacien.
- Si votre médecin vous en prescrit un, prenez-le quand vous êtes censé le faire.
- Faites-vous traiter à un autre moment de la journée pour voir si ça aide.
- Portez des vêtements qui ne serrent pas le ventre.
- Prenez plusieurs petits repas légers, et mangez lentement.
- Évitez les aliments forts, gras et épicés.
- Buvez beaucoup de liquides.
- Si certains aliments ont une odeur qui vous donne envie de vomir, demandez à quelqu'un d'autre de les préparer.
- Concentrez-vous sur autre chose que la nourriture (p. ex., la lecture, la musique et n'importe quoi d'autre qui vous aidera à vous détendre).
- Reposez-vous beaucoup.

Questions à poser à votre équipe médicale

- Mon traitement me donnera-t-il des nausées ou des vomissements?
- Quel médicament devrais-je prendre?
- Si j'ai des nausées ou des vomissements, devrais-je vous le dire tout de suite, ou devrais-je attendre jusqu'à mon prochain rendez-vous?
- Puis-je voir un diététiste ou nutritionniste pour savoir quels aliments manger?



FONDATION QUÉBÉCOISE
DU CANCER

Cette feuille de renseignements est faite pour compléter les renseignements que vous donne votre équipe médicale et pour vous encourager à poser des questions à celle-ci. Elle **ne** remplace **pas** les renseignements que vous donne votre équipe médicale.

« Apprivoiser son cancer » est un partenariat entre des personnes atteintes d'un cancer, des professionnels de la santé, des représentants d'organismes de lutte contre le cancer et d'organismes professionnels ainsi qu'Ortho Biotech. Le partenariat « Apprivoiser son cancer » remercie le Queen Elizabeth II Health Sciences Centre à Halifax d'avoir collaboré à cette feuille de renseignements.

Centre d'information « Apprivoiser son cancer »

Téléphone : 1 877 909-5992; Télécopieur : 1 877 909-5991; Courrier électronique : info@apprivoisersoncancer.com

Imprimé au Canada. Mai 2001.
LWWC111F-2001