

Fiche info

Soulager les nausées et les vomissements

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent provoquer des nausées et des vomissements. Des traitements permettent de les éviter ou de les limiter de plus en plus efficacement.

Un certain nombre de chimiothérapies sont dites « émétisantes », c'est-à-dire qu'elles induisent des nausées et/ou des vomissements, qui peuvent apparaître dès le début d'une séance de traitement, pour s'estomper plusieurs jours après. La radiothérapie peut être également responsable de la survenue de nausées et vomissements.

Quels risques selon les traitements ?

Les médicaments anticancéreux sont classés en trois catégories, selon le risque qu'ils présentent de provoquer des nausées et vomissements (en l'absence de traitement antiémétique) :

- Les substances **hautement émétisantes** : risque de 30 à 90 %;
- Les substances **moyennement émétisantes** : risque de 10 à 30 %;
- Les substances **faiblement émétisantes** : risque inférieur à 10 %.



Certains médicaments peuvent faire partie de plusieurs catégories, en fonction de la dose administrée. Par ailleurs, le risque d'entraîner des nausées et vomissements concerne les médicaments administrés par voie intraveineuse (perfusions) mais aussi ceux qui se prennent par voie orale (gélules ou comprimés). Enfin, chacun réagit différemment à la prise de médicaments et le risque de subir des nausées et vomissements est variable d'une personne à une autre.

En ce qui concerne la radiothérapie, ce sont surtout les irradiations corporelles totales, les irradiations corporelles supérieures et les irradiations corporelles inférieures (lorsqu'elles incluent le système digestif) qui sont susceptibles d'entraîner des nausées et des vomissements.

Différents moments de survenue

Les nausées et vomissements peuvent survenir dans les jours ou les heures qui précèdent le début du traitement (on dit alors qu'ils sont « anticipés »). Cela se produit essentiellement chez des personnes qui ont déjà reçu des chimiothérapies et qui réagissent alors, en quelque sorte, par réflexe ; l'anxiété d'avoir des nausées et vomissements lors de la prochaine chimiothérapie est telle que l'organisme réagit en anticipant la survenue de ces effets indésirables.

Le plus souvent, les nausées et vomissements apparaissent dans les 24 heures qui suivent l'administration du traitement (on dit qu'ils sont « aigus ») ou au-delà de ces 24 heures (on dit qu'ils sont « retardés »).

Quel que soit le moment de leur survenue, leur traitement fait partie intégrante du suivi des patients sous chimiothérapie.

Les nausées se traduisent par la sensation d'être barbouillé. Elles durent rarement plus de 72 heures. Avoir des nausées ne s'accompagne pas systématiquement de vomissements.

En cas de survenue de vomissements, il est recommandé de se rincer la bouche avec de l'eau froide et d'attendre une à deux heures avant de s'alimenter.

■ Une prise en charge personnalisée

En fonction du risque émettant du traitement administré, mais aussi des risques liés à la personne elle-même, selon notamment son angoisse et ses antécédents, les médecins peuvent établir pour chaque patient un bilan précis. Ce dernier permet alors de lui proposer le traitement antiémétique le mieux adapté à sa situation.

Aujourd'hui, les médecins disposent de nombreux médicaments, de différentes familles, non seulement pour soulager, mais surtout pour prévenir les nausées et vomissements induits par la chimiothérapie ou la radiothérapie. Ces médicaments sont pratiquement toujours associés pour obtenir une plus grande efficacité. Selon les cas, ils sont administrés par voie orale, intraveineuse ou rectale.

Des études ont par ailleurs montré que le recours à des anxiolytiques et / ou à des techniques de relaxation pouvait avoir un effet bénéfique pour prévenir les nausées et vomissements anticipés. Grâce aux traitements antiémétiques dont disposent aujourd'hui les médecins, les nausées et les vomissements consécutifs à la chimiothérapie et à la radiothérapie sont devenus moins fréquents.



En cas de persistance des vomissements, contactez votre médecin. Il pourra, selon la situation :

- mettre en place un traitement antiémétique ;
- adapter le traitement antiémétique que vous prenez ;
- réaliser un bilan afin d'évaluer le retentissement de ces vomissements.

La question de... ?

Bernadette D., 62 ans

« **Que puis-je faire au quotidien pour limiter mes nausées et parvenir à m'alimenter normalement ?** »

Beaucoup de petits trucs pratiques peuvent vous faciliter la vie. Pendant le traitement :

- buvez une boisson de type « cola » (en enlevant les bulles),
- essayez de vous détendre ou de vous changer les idées (en discutant avec un ami, en regardant la télévision...).

Adaptez également votre alimentation à votre situation :

- préférez les aliments faciles à digérer (pas de graisses, de fritures...),
- choisissez ceux qui ne sentent pas trop fort (blanc de poulet, pâtes, riz...),
- consommez-les tièdes ou froids pour limiter les odeurs,
- consommez des produits frais et légers (laitages, compotes...),
- mangez lentement,
- fractionnez vos repas en plusieurs petites collations.

Dans tous les cas, mangez, d'abord et avant tout, ce dont vous avez envie et qui vous fait plaisir.

À retenir



- La chimiothérapie, mais aussi la radiothérapie, peuvent provoquer des nausées et des vomissements. Ces effets indésirables sont connus de longue date et peuvent être prévenus efficacement.
- Nous ne sommes pas égaux face aux risques de présenter ces effets indésirables car ils dépendent non seulement du traitement administré, mais aussi de la « sensibilité » de chacun.
- De nombreux médicaments, sous différentes formes, et à différents moments du traitement anticancéreux, peuvent être proposés.

En savoir +

■ **Institut National du Cancer / La Ligue contre le cancer** : Comprendre la chimiothérapie – Janvier 2011
<http://www.e-cancer.fr/publications/81-les-traitements/463-comprendre-la-chimiotherapie>

■ **La Ligue contre le cancer** : Alimentation et cancer – Comment s'alimenter pendant les traitements ? – Novembre 2010
<http://www.ligue-cancer.net/shared/brochures/alimentation-cancer.pdf>

■ **Cancer Info Service** : 0 810 810 821
<http://www.e-cancer.fr/cancerinfo>