

Nausées et vomissements

Nausea and Vomiting

Que sont les nausées et les vomissements?

What are nausea and vomiting?

La nausée, c'est quand vous vous sentez un malaise ou avez des douleurs d'estomac. Vomir, c'est quand vous rejetez spasmodiquement par la bouche.

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

What causes nausea and vomiting?

Le cancer et les traitements contre le cancer peuvent causer des nausées et des vomissements. La constipation peut aussi parfois en être responsable.

Vous pourriez aussi avoir des nausées ou des vomissements lorsque vous commencez à prendre des analgésiques comme les opioïdes. Vous pouvez ressentir cela pendant une courte période, pendant que votre corps s'habitue au nouveau médicament.

Quand devrais-je parler à mon équipe soignante?

When should I talk to my health care team?

Si vous avez des nausées ou des vomissements, parlez-en à votre équipe soignante. Elle travaillera avec vous pour les traiter.

Dites à votre équipe soignante si vous avez des nausées depuis plus de 3 jours ou si vos nausées vous empêchent de faire des choses importantes pour vous.

Appelez immédiatement votre équipe de soins de santé si :

Call your health care team right away if:

- Vous vomissez plus de deux fois par jour.
- Vous continuez à vomir votre nourriture, vos liquides ou vos médicaments.



- Votre urine (« pipi ») est jaune foncé et vous n'allez pas aux toilettes aussi souvent que d'habitude.
- Vous vous sentez étourdi.e et faible.
- Ce que vous vomissez ressemble à du marc de café (cela pourrait être du sang).

Quels sont les traitements pour la nausée et les vomissements?

What are the treatments for nausea and vomiting?

Si votre chimiothérapie vous donne des nausées, votre équipe soignante vous donnera des médicaments contre la nausée. Ces médicaments préviendront ou réduiront les nausées après les traitements de chimiothérapie. Votre équipe soignante vous dira quand prendre ces médicaments.

- Vous vomissez et n'arrivez pas à prendre les médicaments.
- Vos médicaments contre la nausée aident, mais pas autant que vous le souhaiteriez. Vous pourriez avoir besoin d'une dose ou d'un médicament différent.

Certaines choses à savoir sur les médicaments contre la nausée :

Some things to know about anti-nausea medications:

- Il existe de nombreux médicaments pour contrôler les nausées et les vomissements. C'est votre équipe soignante qui vous donnera ces médicaments.
- Assurez-vous de bien recevoir tous les médicaments contre la nausée qui vous sont prescrits par ordonnance.
- Prenez les médicaments contre la nausée comme votre équipe de soins de santé vous l'a prescrit.
- Vous devrez peut-être payer vos médicaments contre la nausée. Si vous n'avez pas les moyens de les payer, parlez-en à votre équipe soignante.
- Il y a de l'aide disponible si vous ne pouvez pas payer :
www.bccancer.bc.ca/health-info/copingwith-cancer/practical-support
- Si vous n'êtes pas certain des programmes d'aide financière auxquels vous êtes admissible, communiquez avec les Services de conseil pour les patients et les familles de votre centre de cancérologie, pour prendre rendez-vous avec un conseiller.

Communiquez avec votre équipe soignante si :

Tell your health care team if:

- Votre pharmacie n'a pas les médicaments dont vous avez besoin.
- Vous n'êtes pas sûr.e de savoir comment prendre vos médicaments contre la nausée.

Que puis-je faire pour moi?

What can I do for myself?

Les nausées et les vomissements peuvent être très désagréables. Vous pouvez ne pas vouloir ou ne pas être en mesure de faire les choses qui sont importantes pour vous. De même, si vous vomissez beaucoup, votre corps peut perdre trop de liquide et se déshydrater.

Vous seul savez à quel point vous vous sentez mal et si vous avez besoin d'aide. Parlez avec votre équipe soignante de ce que vous ressentez.

Voici certaines choses qui peuvent vous aider lorsque vous avez des nausées et des vomissements :

Here are some things that may help when you have nausea and vomiting:

Aliments et boissons

- Notez tout ce qui vous donne la nausée ou vous fait vomir.
- Mangez et buvez ce qui fonctionne pour vous. Essayez des aliments qui vous ont aidé à vous sentir mieux dans le passé. Il peut s'agir d'aliments fades, de bonbons acidulés, de biscuits secs, de rôties, de soda au gingembre, de soda dégazé entre autres.
- Ne mangez pas vos aliments préférés lorsque vous avez des nausées et des vomissements. Vous risqueriez de commencer à les détester quand vous vous sentez bien.
- Essayez de manger des petits repas plus souvent, au lieu de trois gros repas par jour.
- Sirotez souvent des liquides pendant la journée, tels que de l'eau, du jus, des soupes, des bouillons, des boissons pour sportifs, des tisanes ou des boissons nutritives comme Ensure^{MD}.
- Essayez de bien mâcher les aliments, lentement.
- Mangez des aliments tièdes ou froids. L'odeur des aliments chauds peut aggraver vos nausées.

- Ne mangez pas d'aliments gras, frits, très épicés ou très sucrés.

Si vous n'êtes pas certain.e des liquides à boire ou des aliments à manger, parlez-en à votre équipe soignante.

Vous pouvez également parler à un diététiste de la BC Cancer, ou appeler le 8-1-1 et demander à parler à un diététiste en oncologie.

Cuisson

- Si vous le pouvez, demandez à quelqu'un d'autre de préparer vos repas afin de ne pas avoir à sentir la cuisson des aliments.
- Faites cuire et congelez certains repas à l'avance. De cette façon, vous pouvez les réchauffer pendant les périodes où vous avez des nausées.

Gardez votre bouche propre

- Si votre bouche n'est pas propre, les bactéries peuvent s'accumuler et vous donner des nausées. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour.

Exercices de relaxation

- Demandez à votre équipe soignante de vous suggérer des exercices de relaxation. Ceux-ci pourraient vous aider à vous sentir moins nerveux, plus en contrôle, et à réduire vos nausées.

Thérapies complémentaires

- Certaines thérapies complémentaires comme les cannabinoïdes et l'acupuncture (ou digitopuncture) se sont avérées utiles pour certaines personnes.
- Les thérapies complémentaires peuvent soulager vos nausées et vos vomissements, mais il est peu probable qu'elles remplacent vos médicaments contre la nausée.

Parlez à votre équipe soignante des thérapies complémentaires qui vous intéressent.

Pour en savoir plus :

Where can I learn more?

- Sites Web de la bibliothèque de la BC Cancer recommandés sur les nausées :
www.bccancer.bc.ca/ourservices/services/librariy/recommendedwebsites/managing-symptoms-and-side-effectswebsites/nausea-websites
- Dépliant de la BC Cancer sur la nutrition « Practical Tips to Help Manage Nausea » (Conseils principaux pour aider à gérer les nausées) :
www.bccancer.bc.ca/nutritionsite/Documents/Patient%20Education/Practicaltips-to-help-manage-nausea.pdf
- BC Cancer Supportive Care (Support des soins de la BC Cancer)
Services : www.bccancer.bc.ca/supportivecare
- Dépliant médical sur le cannabis de la BC Cancer : www.bccancer.bc.ca/coping-and-support-site/Documents/MedicalCannabis/BCCancerMedicalCannabisFactSheet.pdf
- Memorial Sloan Kettering Cancer Centre – Digitopuncture pour la nausée et les vomissements : www.mskcc.org/cancer-care/patienteducation/acupressure-nausea-and-vomiting
- Livres en français du BC Children's & Women's Hospital Resource Centre (nutrition et recettes, exercices doux etc.) à emprunter et recevoir gratuitement partout en Colombie-Britannique, via les Services Francophones du PLS (PHSA). <https://bcch.andornot.com/>

Octobre 2021

La Provincial Health Services Authority, Provincial Language Service reconnaît le soutien financier de la province de la Colombie-Britannique et du gouvernement du Canada par le biais de l'Entente Canada-Colombie-Britannique relative aux services en français.

