

Troubles et effets indésirables

Voici quelques informations complémentaires susceptibles de diminuer votre inquiétude en cas d'apparition d'effets indésirables dus à l'API. Ces effets sont fréquents mais non systématiques, d'intensité inconstante et variable en fonction des personnes. Ils vous sont décrits par ordre chronologique de leur survenue possible.

Ce document n'a aucune valeur contractuelle.

✓ COLORATION DES URINES

Vos urines peuvent être orangées suite au traitement et ce durant 72h. Cette coloration est due à l'un des produits de votre chimiothérapie.

Nos Conseils

✦ Augmentez vos boissons quotidiennes

✓ ALTERATION DU GOUT

Une modification du goût peut survenir durant toute la durée de la chimiothérapie. Elle disparaît progressivement à la fin du traitement.

Si le symptôme persiste :
⇒ signalez-le à l'équipe médicale

✓ NAUSEES ET VOMISSEMENTS

Les nausées et les vomissements peuvent persister 72h. Ces troubles digestifs sont considérablement réduits avec les traitements anti-nauséux administrés le jour de la chimiothérapie et prescrits pour le retour à domicile. Certains anti-nauséux peuvent provoquer un ralentissement du transit et quelques maux de tête.

Si toutefois les troubles persistent :
⇒ appelez votre médecin traitant

Nos Conseils

✦ Fractionnez vos repas

Les nausées sont parfois plus importantes lorsque vous avez l'estomac vide et manger peut les faire disparaître. Vous pouvez prendre de petits repas tout au long de la journée, ceci est parfois mieux toléré que de consommer trois repas traditionnels.

Exemples :

- prenez un petit déjeuner selon votre appétit (c'est souvent le repas le plus apprécié)
- à la collation de 10 heures : prenez un entremet ou un fruit ou un morceau de fromage avec du pain
- à midi : prenez un repas composé de deux ou trois aliments en petite quantité
- dans l'après-midi : prenez un laitage ou une barre de céréales, des biscuits, un fruit, une compote...
- au dîner : prenez un repas composé de deux ou trois aliments en petite quantité
- dans la soirée : buvez une tisane avec des biscuits

✦ Préférez les plats froids ou tièdes aux plats chauds

Ils sont moins odorants et peuvent représenter pour vous un confort. L'industrie agroalimentaire propose aujourd'hui de nombreux plats prêts à l'emploi qui peuvent vous dépanner, par exemple des salades à base de crudités, de pommes de terre, de riz ou de pâtes, du poulet froid, du rôti froid, etc....

✦ En cas de nausées

Evitez la position allongée

✓ PERTE D'APPETIT

Une perte d'appétit peut survenir avec ce traitement. Il peut y avoir plusieurs causes :

→ Il est impératif de surveiller et de suivre votre poids une fois par semaine

Nos Conseils

- prenez des petits repas tout au long de la journée, ceci est parfois mieux toléré que de consommer trois repas traditionnels
- écoutez vos envies et privilégiez des aliments qui vous font plaisir
- demandez des compléments alimentaires à votre médecin traitant

Si toutefois ce trouble persiste :
⇒ parlez-en à l'équipe soignante

✓ IRRITATION VESICALE : CYSTITE HEMORRAGIQUE

Vous devez augmenter votre consommation d'eau et privilégier les eaux alcalines type VICHY®.

Si ce trouble persiste :
⇒ appelez votre médecin traitant

✓ FATIGUE

Il est normal qu'à la suite de ce traitement, vous éprouviez une sensation de fatigue plus ou moins importante. Cela peut varier entre deux cycles et s'accumuler au fil des traitements.

Il peut y avoir plusieurs causes :

- la maladie
- la conséquence du traitement, ses effets secondaires
- l'infection, la douleur
- l'état psychologique dans lequel vous vous trouvez

Troubles et effets indésirables

Voici quelques informations complémentaires susceptibles de diminuer votre inquiétude en cas d'apparition d'effets indésirables dus à l'API. Ces effets sont fréquents mais non systématiques, d'intensité inconstante et variable en fonction des personnes. Ils vous sont décrits par ordre chronologique de leur survenue possible.

Ce document n'a aucune valeur contractuelle.

La fatigue se définit comme une sensation désagréable accompagnée :

- de difficultés à effectuer des efforts intellectuels ou physiques
- de difficultés à effectuer de simples activités (préparer des repas, monter les escaliers, faire le ménage)
- de changements d'humeur
- de périodes d'irritabilité

Nos Conseils

- donnez-vous des priorités
- faites-vous plaisir
- prévoyez des temps de repos
- sachez déléguer certaines tâches à l'entourage ou aux professionnels d'aide à domicile
- si vous pratiquez une activité physique, essayez de la maintenir

Si toutefois, cette fatigue devient trop invalidante :
⇒ informez-en votre médecin traitant

✓ ATTEINTE DES MUQUEUSES : MUCITE

Elle correspond surtout à une agression de la muqueuse buccale, voire de tout le tube digestif (jusqu'à l'anus) et se présente sous forme d'aphtes ou d'irritation des muqueuses.

Elle est responsable de douleurs et peut gêner l'alimentation.

Elle atteint rarement la sphère génitale.

✦ Évitez :

- les plats trop chauds ou trop froids
- les plats trop salés ou trop sucrés
- les plats acides et épicés
- les aliments favorisant les aphtes (noix, gruyère, peau des fruits...)

Les soins sont locaux : les bains de bouche prescrits sont essentiels et doivent être répétés plusieurs fois par jour à distance des repas.

Si ces aphtes vous empêchent de vous alimenter :
⇒ appelez votre médecin traitant

✓ ATTEINTE DES CELLULES SANGUINES

■ Diminution des globules blancs servant à la lutte contre les infections

Ne prenez pas tous les jours votre température. Prenez-la uniquement si vous vous sentez fiévreux, au niveau de l'aisselle* et/ou de l'oreille (l'anus est à éviter en raison d'un risque de plaies et d'infections).

* rajoutez 0,5°C au résultat obtenu

▶ **Si votre température** est supérieure ou égale à 38,5° durant 2h et que cette fièvre est isolée ou associée :

- à des signes généraux (frissons, sueurs)
- à des signes récemment apparus (brûlures urinaires, douleurs abdominales, plaies, abcès dentaire)

⇒ appelez **SANS DÉLAI** votre médecin traitant



Si vous devez bénéficier de soins dentaires, informez votre praticien. Ne prenez ni aspirine, ni anti-inflammatoire sans avis médical. Les injections intra musculaires sont fortement déconseillées.

■ Anémie diminution des globules rouges transportant l'oxygène aux tissus

Cela peut se manifester par :

- un essoufflement à l'effort et/ou au repos
- une majoration de la fatigue
- des bourdonnements d'oreilles

Si ces symptômes apparaissent :

⇒ appelez votre médecin traitant

■ Diminution des plaquettes favorisant les saignements

Exemples :

- les saignements de nez sont fréquents mais non alarmants
- les saignements des gencives sont aussi fréquents

Nos Conseils

✦ Utilisez une brosse à dents à poils souples

- ▶ **Si vous constatez** l'apparition de façon spontanée :
 - de bleus ou de petits points rouges essentiellement au niveau des jambes

⇒ appelez **SANS DÉLAI** votre médecin traitant

Troubles et effets indésirables

Voici quelques informations complémentaires susceptibles de diminuer votre inquiétude en cas d'apparition d'effets indésirables dus à l'API. Ces effets sont fréquents mais non systématiques, d'intensité inconstante et variable en fonction des personnes. Ils vous sont décrits par ordre chronologique de leur survenue possible.

Ce document n'a aucune valeur contractuelle.

✓ CHUTE DES CHEVEUX ET/OU DES POILS : L'ALOPECIE

Elle survient généralement à partir du 21^{ème} jour et peut être précédée par des irritations et/ou des douleurs au niveau du cuir chevelu.

Cette perte de cheveux et/ou de poils est transitoire : la repousse débute généralement dès la fin du premier mois après l'arrêt du traitement.

- Les cils et les sourcils, ainsi que tous les poils de l'organisme peuvent aussi tomber.

Nos Conseils

Vos cheveux sont fragilisés :

- utilisez un shampoing doux (mais pas pour bébé) adapté à votre type de cheveux,
- un après-shampoing peut être utilisé pour démêler et éviter les tractions sur le cheveu,
- évitez les colorations,
- évitez le sèche-cheveux, le lissage, le brushing.
- réalisez une coupe courte et prenez rendez-vous avec un conseiller capillaire.

✓ ATTEINTE DE LA SENSIBILITÉ DES EXTRÉMITÉS

Cette chimiothérapie peut entraîner des sensations au niveau des mains et/ou des pieds :

- des fourmillements
- une modification de la sensibilité

Exemples :

- sensation de marcher sur du coton
- diminution de la capacité à effectuer des gestes fins
- difficulté à boutonner les vêtements

Si ces symptômes apparaissent :

- ⇒ signalez-le à votre oncologue lors de votre prochain rendez-vous

✓ ATTEINTE DE L'AUDITION

Si vous avez des bourdonnements d'oreilles, une diminution de l'audition.

- ⇒ parlez-en à votre oncologue



Pensez à noter les différents effets secondaires rencontrés pour en parler à votre oncologue lors de votre prochaine consultation

✓ TROUBLES CARDIOLOGIQUES

Ce produit peut induire rarement des troubles cardiologiques pouvant se manifester par un essoufflement et une fragilité inhabituelle. De ce fait, votre fonction cardiaque pourra être évaluée de façon régulière.

- Si des symptômes apparaissent et/ou persistent :**
⇒ appelez votre médecin traitant

✓ AUTRE EFFET SECONDAIRE

- L'exposition au soleil est fortement déconseillée

Nos Conseils

- Ecran total indice 50 indispensable

- Si d'autres réactions apparaissent :**
⇒ appelez votre médecin traitant

✓ RISQUE DE PERTURBATION DE LA SEXUALITÉ

L'annonce de la maladie et les différents traitements anticancéreux ont pour conséquence une modification du corps et de son apparence.

La fatigue, l'anxiété et la perturbation de l'équilibre hormonal entraînent une baisse importante de l'intérêt et du désir sexuel.

♦ des symptômes comme :

- sécheresse vaginale,
- douleur pendant le rapport sexuel,
- trouble de l'érection, peuvent survenir et perturber la qualité de votre vie sexuelle et votre relation de couple.

N'hésitez pas à en parler à l'équipe médicale. Nous pouvons vous aider.

Vous pouvez, également, vous renseigner sur les sites de l'INCa (<http://www.e-cancer.fr/>) et de la ligue (<http://www.ligue-cancer.net/>).

✓ PERTURBATION DU CYCLE MENSTRUEL

- ⇒ N'hésitez pas à en parler à votre gynécologue