



Troubles et effets indésirables

Voici quelques informations complémentaires susceptibles de diminuer votre inquiétude en cas d'apparition d'effets indésirables dus au BP®. Ces effets sont d'intensité inconstante et variable en fonction des personnes. Ils vous sont décrits par ordre chronologique de leur survenue possible.



Ce protocole est d'ordinaire bien toléré, néanmoins peuvent survenir des effets secondaires listés ci-après.

Ce document n'a aucune valeur contractuelle.

✓ NAUSEES ET VOMISSEMENTS

Ils peuvent persister durant 72h.

Ils sont considérablement réduits avec les traitements anti-nauséeux administrés le jour de la chimiothérapie et prescrits pour le retour à domicile. Certains anti-nauséeux peuvent provoquer un ralentissement du transit et quelques maux de tête.

- ▶ **Si 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.

→ à midi : prenez un repas composé de deux ou trois aliments en petite quantité

→ dans l'après-midi : prendre un laitage ou une barre de céréales, des biscuits, un fruit, une compote...

→ au dîner : prendre un repas composé de deux ou trois aliments en petite quantité

→ dans la soirée : buvez une tisane avec des biscuits

◆ Fractionnez également vos prises de boissons

La prise d'eau gazeuse ou de sodas en cas de nausées peut parfois en diminuer l'intensité. Essayez de boire 1,5 l de liquide sur la journée.

◆ Ecoutez vos envies

Des aliments que vous aimez sont susceptibles de vous écœurer. Ainsi, vos prises alimentaires peuvent s'orienter vers des plats sucrés ou inversement vers des plats salés.

◆ 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

✓ DIARRHEE

Ce symptôme se caractérise par une émission fréquente de selles molles ou liquides, de plus de 3 épisodes par jour. Il peut s'accompagner de douleurs abdominales de type coliques.

→ Vous serez peut-être amené à adapter votre régime alimentaire en fonction du transit intestinal.

- ▶ **Si le symptôme persiste :**
→ appelez votre médecin traitant

Nos conseils

◆ Privilégiez les aliments pauvres en fibres

◆ Buvez fréquemment des boissons non gazeuses (2 l d'eau/jour)

◆ Multipliez les petits repas dans la journée

◆ Evitez :

- les excitants (café)
- les aliments épicés
- les sauces et les fritures
- les légumes crus
- les fruits crus et jus de fruits avec pulpe
- les légumes à fibres (poireaux, choux, oignons, salsifis, céleri)
- les graines (lentilles, haricots secs, pois cassés, fèves)
- le pain complet
- les boissons gazeuses
- le lait et les laitages (yaourts, petits suisses, fromage blanc...)
- les fromages fermentés (camembert, brie, roquefort...)

◆ Introduisez dans votre alimentation progressivement des aliments pauvres en fibres :

- riz
- pommes de terre
- pâtes
- semoule
- carottes
- bananes
- gelée de coing



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



✓ CONSTIPATION

- Ce traitement peut ralentir le transit intestinal.
- ◆ **Adoptez une alimentation riche en fibres (privilégiez fruits et légumes)**
- ◆ **Buvez 1,5 l de liquide par jour particulièrement certaines eaux minérales (riches en magnésium) qui ont des propriétés laxatives**
- ◆ **Préserver une activité physique (comme la marche par exemple)**

- ▶ **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 et ses effets secondaires
- l'infection
- la douleur
- l'état psychologique dans lequel vous vous trouvez

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 DE MUQUEUSE : 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.

Nos conseils

◆ **Évitez :**

- les plats trop chauds
- les plats trop froids
- les plats trop salés
- les plats 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 fébrile, 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**



■ 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
- de petits points rouges essentiellement au niveau des jambes.

→ **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**

✓ AUTRE EFFET SECONDAIRE

L'exposition au soleil est fortement déconseillée

Notre conseil

→ écran total indice 50 indispensable

▶ **Si d'autres réactions apparaissent :**
→ **appelez votre médecin traitant**

✓ RISQUE DE PERTURBATION DE LA SEXUALITE

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/>).



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