

(French : Chemotherapy Tips)

Fiche de conseils sur la chimiothérapie

Quand on suit une chimiothérapie, il faut être « à l'écoute » de son corps. Ainsi, votre traitement sera d'autant plus efficace et vous sentirez un minimum d'effets secondaires. Il est important que vous décriviez TOUS vos effets secondaires à votre médecin ou à votre infirmière.

1. **Reposez-vous...** Vous risquez de vous sentir fatigué. Trouvez du temps pour vous reposer tous les jours. Maintenez votre force musculaire en faisant de l'exercice quotidiennement. Faire de la marche vous redonnera des forces.
2. **Buvez** beaucoup de liquides tous les jours, ce qui signifie une tasse de liquide par heure. Choisissez de préférence des boissons nutritives : jus, milk-shakes, soupes, gelées ou boissons pour sportifs. Ceci stimulera votre activité rénale. Peut-être n'aurez-vous pas beaucoup d'appétit, mais il est TRÈS IMPORTANT de boire !
3. **Mangez** des aliments riches en protéines : poisson, poulet, haricots, viandes de porc et de bœuf. Mangez des aliments très caloriques : milk-shakes, glaces, sauces, Carnation Instant Breakfast, Ensure et Boost. Ces aliments redonnent à votre corps l'énergie qu'il utilise pour lutter contre les cellules cancéreuses. Évitez les aliments gras et fris. Votre appétit vous reviendra environ 2 à 6 semaines après la conclusion de votre chimiothérapie.
4. Pour la **nausée**, prenez votre médicament anti-nausée conformément aux instructions. Il est possible que vous deviez prendre une plus forte dose de ce médicament environ une demi-heure avant de manger. Essayez de prendre des repas plus légers et plus fréquents ou de manger des collations au lieu de trois grands repas par jour. Essayez de manger des plats froids ou chambrés. Il est conseillé d'attendre que la forte odeur des plats chauds disparaisse un peu. Goûtez à toutes sortes d'aliments pour découvrir ceux dont le goût vous est agréable.
5. Vous risquez de souffrir de constipation ou de diarrhée. Dans les deux cas, il faut boire beaucoup de liquides. Pour la **constipation**, ajoutez de la fibre à votre alimentation : son, pains complets et céréales complètes, fruits et légumes. Pour la **diarrhée**, essayez les aliments suivants : bananes, riz, purée de pommes, pain grillé. Évitez les aliments riches en fibres, les produits laitiers tels que lait, fromage et glaces, l'alcool et la caféine.
6. Pratiquez une bonne **hygiène buccale** après avoir mangé et avant de vous coucher, au moyen d'une brosse à dents à poils doux. Gargarisez-vous à l'eau salée au moins 4 fois par jour. Mélangez chaque jour une cuillère à café de sel avec 1 litre d'eau du robinet pour vos besoins quotidiens. Examinez votre bouche tous les jours pour vérifier si quelque chose a changé.
7. Prenez votre **température** tous les soirs. La plus forte baisse de votre numération globulaire interviendra probablement entre 7 et 10 jours après le début de votre traitement. Pendant cette période, vous serez exposé aux infections. Une hausse de la température pourrait constituer le signe d'une infection. *Voir la page sur la neutropénie *
8. Vous pourriez subir une **perte de cheveux**. Choisissez peut-être une coupe de cheveux courte avant que la perte de cheveux ne commence. Demandez à votre médecin de vous écrire une ordonnance pour une perruque. Essayez de porter un foulard, un chapeau ou un turban. Mettez de la crème anti-solaire pour protéger le scalp. Vos cheveux commenceront à repousser après votre dernier traitement.

9. Vous risquez d'éprouver des sensations **d'engourdissement, de fourmillement ou de douleur** aux mains ou aux pieds. Prenez des précautions, et portez des chaussures et des gants pour faire des travaux ménagers, la cuisine ou du jardinage. Demandez à votre médecin s'il recommande un complexe de vitamines B contenant du folate.
10. Vous pouvez certainement avoir des **rapports sexuels** tant que vous ne courez aucun risque d'hémorragie ou d'infection. Les câlins et caresses sont bien sûr autorisés et même encouragés ! Continuez d'utiliser des contraceptifs ou consultez votre médecin à ce sujet.
11. **Évitez les grandes foules** et la proximité des personnes malades.

Appelez votre médecin si :

- ✓ **Votre médicament contre la nausée ne contrôle pas vos vomissements.**
- ✓ **Vous avez plus de 4 diarrhées par jour malgré votre médicament antidiarrhéique.**
- ✓ **Vous souffrez de constipation pendant plus de 3 jours.**
- ✓ **Vous avez mal à la gorge ou aux gencives, ou si vous constatez des zones blanchâtres dans votre bouche.**
- ✓ **Votre température dépasse 100,5° F ou 39° C, si vous tremblez ou vous sentez de plus en plus fatigué.**
- ✓ **Vous constatez la présence de sang ou des contusions inexplicables ...au niveau de la peau, des gencives ou dans votre crachat *Voir la page sur la thrombocytopénie***