

Nausées



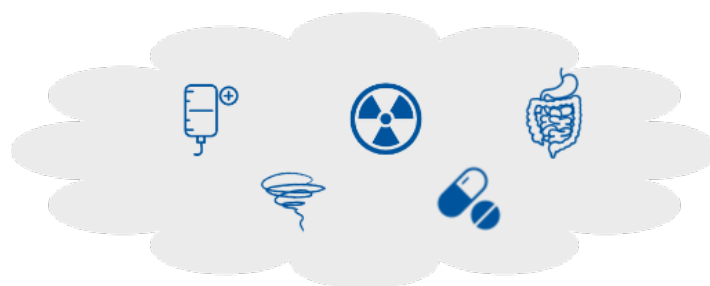
« À certains moments je me sens bien, puis tout à coup je ressens une vague de chaleur qui laisse également une sensation de froid sur ma peau. Je ne suis jamais certaine si je vais vomir ou non. »

Judy, diagnostiquée avec un cancer du sein

Qu'est-ce que la nausée associée au cancer?

La nausée est le sentiment d'avoir mal au cœur, comme si vous étiez sur le point de vomir. Certaines personnes recevant des traitements contre le cancer ressentent des nausées par moment.

- **Comment cela m'affecte-t-il?** Si vos nausées sont légères, vous ressentirez peut-être de l'inconfort ou de l'inquiétude, ce qui pourrait affecter votre bonheur et votre bien-être. Cependant, dans la plupart des cas, vous serez capable de manger, de boire ou de vaquer à vos activités quotidiennes.
- **Comment améliorer?** Les nausées vont peut-être disparaître, dépendamment de ce qui les cause. Il existe plusieurs moyens pour vous aider à mieux gérer vos nausées ou encore pour les prévenir (voir la section [Que puis-je faire pour gérer mes nausées?](#)).



Qu'est-ce qui causent les nausées?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles vous pourriez avoir des nausées. En voici quelques-unes:

- Les traitements contre le cancer (par exemple, la chimiothérapie, la radiothérapie,..) sont les causes les plus fréquentes des nausées.
 - Chimiothérapie : Certains traitements de chimiothérapie sont plus susceptibles que d'autres de causer des nausées. Habituellement, les symptômes apparaissent dans les

24 heures suivant le traitement et peuvent durer 2-3 jours. Dans certains cas, les nausées commencent plus d'un jour après le traitement – c'est ce qu'on appelle des nausées retardées.

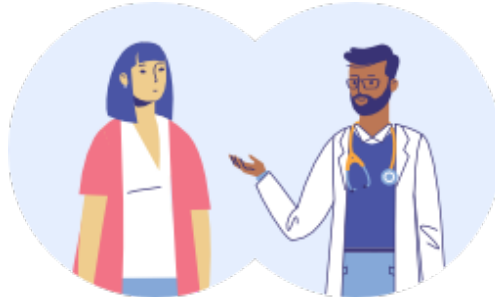
- Radiothérapie : La probabilité de ressentir des nausées dues à la radiothérapie dépend habituellement de la partie du corps traitée et de la dose de radiation que vous recevez. Généralement, les radiothérapies à l'abdomen (région de l'estomac), à la colonne vertébrale et au cerveau causent davantage de nausées.
- Les effets secondaires possibles des traitements (par exemple, la constipation, la douleur, les maux de tête,...) peuvent à leur tour vous causer des nausées.
- Le cancer lui-même. Les cancers du foie, du cerveau, de l'estomac ou des intestins augmentent les probabilités d'avoir des nausées.
- Les nausées d'anticipation. Si vous avez déjà eu des nausées après la chimiothérapie, vous pourriez craindre que cela se reproduise. Le stress et l'inquiétude pourraient provoquer des nausées avant le début du traitement.
- Le stress et l'anxiété. Les nausées peuvent être l'expression physique de l'anxiété.
- Certains médicaments, comme les opioïdes (pour la douleur) et les antibiotiques (pour l'infection), peuvent causer des nausées.



Comment se manifestent les nausées?

La nausée est une sensation désagréable de vomissement imminent. Les symptômes possibles sont:

- L'hypersalivation
- Des étourdissements ou de la faiblesse
- De la transpiration
- Perte d'appétit



Quand devrais-je demander de l'aide pour mes nausées?

Même de légères nausées peuvent affecter votre vie quotidienne et vous stresser. Parlez-en avec un membre de votre équipe de soins si l'une des situations suivantes s'avère être votre cas (pour des conseils sur la façon de parler avec votre équipe de soins, veuillez consulter [Parler avec votre professionnel de la santé à propos de vos symptômes et de vos inquiétudes](#)):

- Vous êtes incapable de prendre vos médicaments.
- Vos nausées ne se sont pas améliorées après 24 heures malgré la prise de médicament contre la nausée.
- Vos nausées vous empêchent de vaquer à vos occupations quotidiennes.



Parlez avec un membre de votre équipe de soins immédiatement ou présentez-vous à l'urgence si :

- Vous êtes incapable de manger ou boire depuis 24 heures.
- Il n'y a aucune amélioration à la suite de la modification du dosage de votre médicament contre les nausées.
- Vous avez des nausées accompagnées de crampes ou de diarrhée.
- Vous avez des nausées accompagnées de douleur à l'estomac ou maux de tête.
- Vous avez des nausées accompagnées de constipation.
- Vous ressentez de la faiblesse, des étourdissements et de la confusion.

Que puis-je faire pour gérer mes nausées?

Il est plus efficace de prévenir les nausées avant qu'elles ne surviennent plutôt que de les traiter. C'est pourquoi les patients qui reçoivent des traitements se voient souvent prescrire des médicaments contre les nausées avant le début des traitements. Voici quelques stratégies à essayer.



Écrire vos symptômes

Vous pouvez tenir un journal sur la manière dont les nausées vous affectent. Celui-ci vous aidera à mieux comprendre vos nausées et à savoir comment les gérer.

- Prenez note des moments où vous avez des nausées (date et heure).
- Qu'est-ce qui les déclenche?
- Qu'est-ce qui les aggrave?
- Que faites-vous pour soulager les nausées?
- Pour plus d'informations, consultez [Journal des symptômes](#).



Prendre vos médicaments contre les nausées

- Suivez les directives de votre équipe de soins pour la prise de vos médicaments.
- Certaines personnes ont des effets secondaires à la suite de la prise des médicaments contre les nausées, comme des maux de tête, de la constipation ou de la fatigue. Si les effets secondaires vous indisposent, parlez-en avec votre équipe de soins qui pourra modifier votre médication ou vous suggérer d'autres façons de gérer vos nausées.



Changer son alimentation

Ne vous forcez pas à manger si vous avez des nausées ou un inconfort à l'estomac. Essayez de boire quelque chose ou de manger lorsque vous vous sentirez un peu mieux.

- Mangez des petits repas au lieu de gros repas.
- Évitez les aliments gras, sucrés ou épicés.
- Essayez des aliments secs comme des craquelins ou du pain grillé à votre réveil.
- Essayez des bouillons légers (soupe).
- N'attendez pas d'avoir très faim avant de manger. La faim peut augmenter la nausée.



Changer sa façon de s'hydrater

- Essayez de boire 6-8 verres de liquide par jour afin de rester hydraté, particulièrement de l'eau – évitez l'alcool et les boissons contenant de la caféine.



Éviter les odeurs fortes

- Si les odeurs vous dérangent, mangez des aliments froids ou à température ambiante. Cela diminuera l'odeur des aliments.
- Ouvrez les fenêtres pour laisser entrer de l'air frais et laissez les odeurs de nourriture s'échapper.
- Demandez à quelqu'un d'autre de cuisiner pour vous.



Modifier ses habitudes de vie

- Brossez-vous les dents après avoir mangé pour garder votre bouche fraîche.
- Détendez-vous. Mangez lentement, mâchez bien vos aliments.
- Restez assis pendant 30 à 60 minutes après les repas. Essayez de ne pas vous allonger juste après avoir mangé, même si vous vous sentez fatigué – cela pourrait vous donner des nausées. Si vous devez vous allonger, mettez des oreillers sous votre tête pour ne pas vous coucher à plat.
- Ne portez pas de vêtements serrés autour de la taille.
- Pour passer de la position assise à debout, levez-vous lentement pour éviter de vous sentir malade.



Adopter des stratégies de relaxation

Les stratégies de relaxation peuvent vous aider à diminuer votre anxiété.

- **Exercices de respiration.** Cette technique se concentre sur la respiration lente et profonde. Quelques minutes de respiration profonde pourraient suffire pour vous détendre.
- **Relaxation progressive des muscles.** Ceci implique la contraction et le relâchement d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, un à la fois.
- **Imagerie mentale guidée ou visualisation.** Certaines personnes trouvent que la visualisation leur permet de relaxer. Cette technique leur permet de se visualiser dans un lieu ou une situation où elles se sentent calmes. « Guidée » signifie que quelqu'un vous accompagne dans le processus, en personne ou par le biais d'un enregistrement.
- **Méditation.** La méditation est une pratique pour apaiser l'esprit, habituellement en concentrant l'attention sur la respiration. Vous pouvez méditer en position debout, assise ou couchée, et même en marchant.
- **Massage thérapeutique.** Faites appel à une personne certifiée en massothérapie ayant de l'expérience avec les patients atteints de cancer si votre équipe de soins le permet.
- **Activités de relaxation.** Le yoga (certains types) et le tai-chi impliquent des mouvements lents et méditatifs qui aident à relaxer l'esprit et le corps.
- **Musicothérapie.** La musique peut vous aider à relaxer et réduire votre stress.
- Pour plus d'informations, consultez [Stratégies de relaxation](#).



Information importante sur le cannabis

Certains patients utilisent le cannabis pour réduire leur douleur ou pour favoriser la relaxation et le sommeil. Cependant, les recherches ne sont pas encore claires sur l'utilisation du cannabis pour la gestion des symptômes liés au cancer. Les effets ne sont pas encore bien connus, spécialement concernant les nausées. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'essayer le cannabis. Pour avoir plus d'informations, visitez ce site Internet : (en anglais seulement) www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis.

Ressources

Pour de plus amples renseignements au sujet des nausées associées au cancer, des stratégies d'autogestion et des organismes de soutien, veuillez vous référer ci-dessous.

[Centre hospitalier de l'Université de Montréal \(CHUM\) – Nausées et vomissements liés à la chimiothérapie](#)

[BC Cancer – Practical tips to help manage nausea](#)

[Action Cancer Ontario - Nausées et vomissements](#)

[Société canadienne du cancer \(SCC\) - Nausées et vomissements](#)

Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- CHUM – Nausées et vomissements liés à la chimiothérapie. 2018.
- BC Cancer Agency Care + Research – Symptom Management – Nausea and Vomiting. 2016.
- BC Cancer – Practical Tips to help Manage Nausea. 2011.
- COSTaRS Team – Remote Symptoms Practice Guides for Adults on Cancer Treatment. 2020.
- Action Cancer Ontario – Nausées et vomissements. 2016.
- Société canadienne du cancer – Nausées et vomissements. 2020.

Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

Clause de non-responsabilité

Veuillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 4 janvier 2023