



# InfoFeuillet

## TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX PARTIE I :

### Gestion des nausées et vomissements associés au myélome et à son traitement

**Les nouvelles thérapies utilisées pour traiter le myélome multiple peuvent entraîner des complications telles que des troubles gastro-intestinaux. Notamment, les nausées, les vomissements, la diarrhée et la constipation sont des effets secondaires très fréquents chez les personnes atteintes d'un myélome.**

**Cette première section traite des nausées et des vomissements qui affectent l'estomac et qui peuvent avoir des répercussions sur votre vie quotidienne pendant les traitements. Nous verrons comment ils peuvent conduire à des affections plus graves et nous apprendrons comment prévenir et gérer ces effets secondaires pour vous permettre de recevoir le meilleur traitement possible pour votre myélome multiple.**

## Définition et causes des nausées et vomissements

Les nausées sont une sensation de malaise et d'inconfort dans la gorge et la partie supérieure de l'estomac, accompagnée d'un sentiment d'envie de vomir ou de vomissements réels. Elles peuvent également provoquer des symptômes tels que des vertiges, une sensation de moiteur ou une transpiration excessive, ou une sécheresse de la bouche.

Les nausées et vomissements sont des effets secondaires courants des médicaments de chimiothérapie, tels que le cyclophosphamide et le melphalan, d'autres médicaments pour le myélome, tels que le bortézomib (par ex., Velcade), ou des traitements de soutien, qui peuvent perturber votre digestion.

Elles peuvent être dues à un certain nombre d'autres raisons comme :

- certaines infections bactériennes et virales (les personnes atteintes d'un myélome ont un risque plus élevé de développer des infections);
- les émotions fortes, en particulier le stress, l'anxiété et la nervosité;
- l'hypercalcémie (taux élevé de calcium dans le sang);
- la douleur résultant du myélome lui-même ou de son traitement; ou
- d'autres maladies et affections (par ex., le diabète ou le mal des transports).

## Complications

Les vomissements sévères ou persistants peuvent entraîner :

- la déshydratation;
- des douleurs à l'estomac;
- une perte de poids involontaire; et
- une atteinte à la gorge.

N.B. : Si vous trouvez du sang (rouge vif ou foncé et ressemblant parfois à du marc de café) dans vos vomissements, vous devez immédiatement consulter un médecin.

## Comment traiter les nausées et vomissements?

Les nausées et les vomissements sont généralement traités par des antiémétiques (par ex., le métoprolamide, le granisétron et l'ondansétron). Ils vous seront prescrits en même temps que votre traitement du myélome pour prévenir, réduire ou minimiser ces effets secondaires.

Si vos nausées et/ou vomissements ne sont pas directement causés par votre traitement du myélome, vous pouvez recevoir d'autres traitements tels que des analgésiques, des antibiotiques ou des relaxants comme des thérapies complémentaires.

Votre médecin pourrait aussi vous prescrire des médicaments anti-acide / protection gastrique (pantoprazole ou autre), car certains traitements de chimiothérapie orale peuvent irriter l'estomac.

## Conseils pour l'autogestion des symptômes

Il existe de nombreux moyens de prévenir les nausées et les vomissements ou d'en réduire la gravité. Voici quelques suggestions, y compris des conseils nutritionnels pour améliorer votre appétit ou réduire les nausées et les vomissements :

- Buvez suffisamment d'eau et d'autres liquides, car les vomissements peuvent vous déshydrater
- Commencez à prendre des médicaments anti-nauséux appropriés avant la chimiothérapie.

- Prenez de petits repas fréquents. Ne mangez pas d'aliments épicés, gras ou acides et évitez les odeurs fortes. Gardez des collations saines à portée de main.
- Demandez au nutritionniste de votre équipe de soins de santé de vous donner des recommandations.
- Consultez l'un des nombreux livres de cuisine sur le cancer pour les patients qui luttent contre les effets secondaires.
- Le gingembre peut aider à calmer l'estomac. Essayez le thé au gingembre, la bière ou le soda au gingembre sans alcool ou les biscuits au gingembre.
- La menthe peut également aider à soulager les nausées. Essayez le thé à la menthe, les bonbons à la menthe ou la gomme à mâcher.
- En cas de goût amer, essayez de faire mariner la viande ou remplacez le bœuf par d'autres aliments riches en protéines tels que le poulet, les produits laitiers, le jambon, les œufs, le poisson, les noix, les graines, les légumineuses, le tofu ou le soja.
- Pour stimuler votre appétit, faites une promenade ou un exercice léger avant votre repas. Ne faites pas d'exercice après avoir mangé. Portez des vêtements amples.
- Utilisez la relaxation, les exercices de respiration, l'acupuncture, la rétroaction biologique (biofeedback) ou la visualisation guidée.
- Si les odeurs de l'hôpital vous rendent malade, essayez de mettre un parfum léger sur un mouchoir que vous utiliserez pour masquer l'odeur. Certains parfums comme la lavande peuvent aider.
- Prenez l'air. Essayez de vous asseoir à l'extérieur ou près d'une fenêtre ouverte.

## Précautions

- Pour un seul épisode de vomissements, continuez les médicaments prescrits contre les nausées.
- En cas de 2 à 5 épisodes de vomissements en 24 heures, ou si vous constatez une diminution de votre capacité à manger ou à boire, consultez votre médecin pour un examen physique et une évaluation. De nouveaux médicaments, par voie orale ou par voie intraveineuse peuvent être nécessaires.
- Si les vomissements sont importants, les liquides peuvent être remplacés par des préparations spéciales disponibles auprès de votre médecin traitant ou d'un pharmacien. Par exemple, si vous ne pouvez pas manger d'aliments solides, des boissons riches en calories peuvent être mieux tolérées.
- En cas de 6 épisodes de vomissements ou plus en 24 heures, ou si vous êtes incapable de manger ou de boire, contactez immédiatement votre médecin. Une hospitalisation peut s'avérer nécessaire pour évaluer le statut hydrique et écarter la possibilité d'une occlusion intestinale.

- N'arrêtez pas ou n'adaptez pas vos médicaments sans en avoir discuté avec votre professionnel de la santé. Ce dernier peut modifier la dose ou l'horaire des médicaments afin de réduire votre inconfort.
- Il est extrêmement important que vous parliez à votre hématologue avant de prendre tout type de supplément ou de traitement alternatif qu'il ne vous a pas prescrit, y compris les plantes, les médicaments et remèdes traditionnels ou produits naturels, les vitamines ou les suppléments alimentaires. Ils peuvent en effet causer des problèmes lorsqu'ils sont pris en même temps que le traitement prescrit.

Utilisez l'application **Mon dossier Myélome** de Myélome Canada pour vous aider à gérer, à organiser et à suivre vos symptômes. Accédez à Mon dossier Myélome (app) [ici](#).

Pour en apprendre plus sur les nausées et les vomissements, consultez l'InfoGuide « **Gestion de la douleur et de la fatigue** » de Myélome Canada au [www.myelome.ca](http://www.myelome.ca). Votre équipe de soins, votre pharmacien et votre nutritionniste sont également là pour vous aider. Il est important de leur faire part de vos symptômes.

Myélome Canada souhaite remercier Marie-Pier Lecours-Cyr, infirmière et coordonnatrice de recherche en hématologie spécialisée dans le myélome multiple à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont (QC), pour sa contribution. Les renseignements divulgués dans cet InfoFeuille sont basés sur des publications existantes de Myélome Canada révisées par des professionnels de la santé et d'autres publications de nos organisations sœurs du myélome : l'*International Myeloma Foundation* (IMF) et *Myeloma UK*. L'information contenue dans ce document n'a pas pour objet de remplacer les conseils de professionnels de la santé. Ceux-ci sont les mieux placés pour répondre à vos questions en fonction de votre situation médicale et sociale.