

# Ma chimiothérapie au quotidien

Guide pratique pour gérer  
les effets secondaires  
au domicile



Institut régional du Cancer  
Montpellier | Val d'Aurelle

Les chimiothérapies possèdent des mécanismes d'action divers avec des effets secondaires de type et d'intensité très variables.

Vous trouverez dans cette palette la plupart d'entre eux avec des conseils pour vous aider à les gérer.

Les principaux sont les suivants :

**3** Bouche (mucite)

**5** Cheveux (alopécie)

**7** Constipation

**9** Diarrhées

**11** Fatigue (asthénie)

**13** Goût (dysgueusie)

**15** Nausée - Vomissement

**17** Ongles (onycholyse)

**19** Peau (rash cutané)

**21** Sang (troubles hématologiques)

**25** Sensibilité (neuropathie)

**27** Sexualité

**29** Syndrome mains/pieds

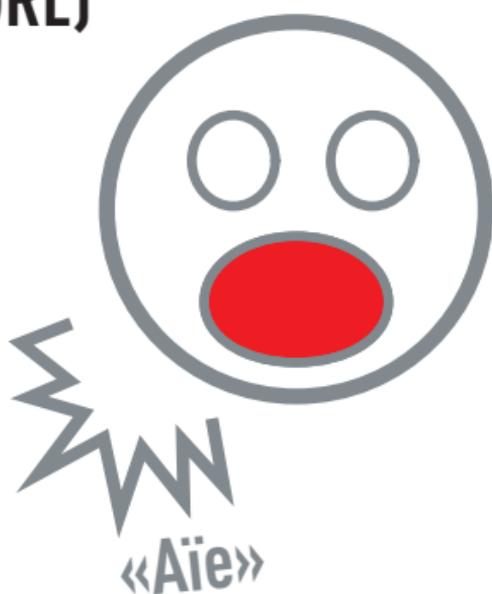
# Bouche

## Mucite

Altération ou inflammation de la muqueuse buccale.

**Alimentation acide, épicée  
(citron, ananas, noix...)**

**Radiothérapie  
(sphère ORL)**



**Mauvaise hygiène  
bucco-dentaire**

**Produits  
médicamenteux  
(chimiothérapie...)**

# Bouche



## Quelques conseils

- Se brosser les dents avec une brosse souple après chaque repas (au moins 3 fois par jour) avec un dentifrice bicarbonaté.
- Faire des bains de bouche réfrigérés au bicarbonate (prescrits par le médecin).
- Conserver une bonne hygiène des prothèses dentaires : les rincer après chaque repas, les enlever la nuit.
- Adapter son alimentation : préférer les liquides et les aliments mixés, favoriser une alimentation froide (soupes froides, crèmes desserts...)
- Eviter les aliments trop épicés, acides ou irritants (tomates, fraises, noix, gruyère ...)

 **Si vous ne pouvez plus vous alimenter à cause de la mucite, contactez l'équipe.**

# Cheveux

## Alopécie

Chute partielle ou totale des cheveux (ainsi que des cils, sourcils, poils).

**Chimiothérapie**

**Radiothérapie**



**Traitement ciblé**

# Cheveux



## Quelques conseils

- Raccourcir sa coupe de cheveux.
- Utiliser un shampoing doux, non irritant.
- Anticiper l'achat d'une perruque, d'un foulard, turban ou casquette.
- Penser à bien vous hydrater le crâne et à le protéger du froid et du soleil.

**Il est conseillé de se raser la tête dès que les cheveux commencent à tomber (sensation de picotements, douleurs du cuir chevelu).**

# Constipation

Retard ou difficulté d'évacuation de selles, moins fréquentes, plus dures, moins abondantes qu'habituellement (moins de 3 selles par semaine).

**Alimentation pauvre en fibres**

**Absence d'activité physique**



**Cause médicamenteuse (morphine, antiémétique, antidépresseur...)**

**Hydratation insuffisante**

# Constipation



## Quelques conseils

- Boire abondamment : eau, bouillon, soupe...
- Privilégier des aliments riches en fibres : pain complet, au son, pruneaux...
- Garder une activité physique : promenade, vélo, gym douce...
- Faire un massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Réaliser des exercices de respiration abdominale.
- Suivre le traitement prescrit par le médecin : laxatifs...

# Diarrhées

Émission de plus de 3 selles non moulées (molles) par jour.

**Changement  
d'alimentation**

**Type de cancer  
(digestif)**

**Stress**



**Produits médicamenteux  
(chimiothérapie,  
antibiotiques, nouvelles  
molécules...)**

# Diarrhées



## Quelques conseils

- Prendre le **traitement** anti-diarrhéique prescrit par le médecin.
- Favoriser les **aliments légers**, pauvres en fibres, peu épicés : pommes cuites, carottes, riz blanc, semoule, vermicelles...
- Demander une **consultation** avec le diététicien du service.
- Diminuer la prise d'**aliments laxatifs** : café, lait, boissons glacées, fruits crus, céréales, pain complet...
- **Boire** 2 litres/jour pour éviter la déshydratation.



**En cas de survenue de 7 selles ou plus par jour, contactez l'équipe.**

# Fatigue

## Asthénie

Sensation pénible et persistante d'épuisement physique, émotionnel et cognitif (manque d'attention).

### Troubles digestifs

(vomissements, diarrhées)

Dénutrition



Anémie

Altération  
du sommeil

Anxiété,  
dépression,  
stress

# Fatigue



## Quelques conseils

- Avoir une alimentation équilibrée.
- Faire de l'activité physique (marche, endurance, gym douce, yoga, etc.).
- Adapter son quotidien : faire sa toilette assis, disposer des chaises à des endroits stratégiques, se faire aider par des proches.
- Opter pour des activités qui font plaisir.
- Anticiper les moments de fatigue afin d'aménager du repos.
- Avoir le sens des priorités dans les activités de la vie quotidienne.

# Goût

## Dysgueusie

Modification de la perception du goût.

En cas d'absence totale de goût, on parle d'agueusie.

**Altération de la muqueuse buccale (mycose, mucite...)**

**Radiothérapie**



«Beurk»

**Produits médicamenteux  
(chimiothérapie, antibiotiques,  
nouvelles molécules...)**

# Goût



## Quelques conseils

- Les aliments vous paraissent **trop sucrés** : choisir des desserts « sans adjonction de sucre » ou « allégé en sucre » ou « nature ».
- Les aliments présentent un **goût métallique** : éviter la viande rouge et la charcuterie au profit des viandes blanches, du poisson et des œufs. Éviter le chocolat.
- Les aliments **manquent de goût** : utiliser des herbes et aromates.
- Les aliments vous paraissent **trop acides** : mélanger vos fruits ou compotes à des laitages, de la crème fraîche ou de la béchamel.

# Nausée Vomissement

**NAUSÉE** : Sensation de malaise ou d'inconfort au niveau de l'estomac provoquant une envie de vomir.

**VOMISSEMENTS** : Rejet du contenu de l'estomac par la bouche.

**Produits  
médicamenteux  
(chimiothérapie...)**

**Anxiété**



**Modification du goût  
et des odeurs**

# Nausée Vomissement



## Quelques conseils

Prendre le traitement anti-nausée de façon systématique, en prévention.

Pour les nausées :

- Boire de préférence en dehors des repas et en petite quantité.
- Sucrer un glaçon en cas de crise brutale de nausées.
- Privilégier l'alimentation plaisir fractionnée.
- Se faire aider par des médecines alternatives (sophrologie, hypnose...)



**En cas de survenue d'au moins 6 vomissements espacés par jour, contactez l'équipe.**

# Ongles

## Onycholyse

Décollement d'un ou de plusieurs ongles sur une portion plus ou moins importante.



**Infection**

**Produits  
médicamenteux  
(chimiothérapie...)**

# Ongles



## Quelques conseils

- Veiller à ne pas porter de chaussures trop étroites.
- Eviter de couper vos ongles trop courts.
- Eviter tout contact avec des produits irritants (nettoyants ménagers, etc.) et porter des gants adéquats.
- Protéger la peau contre les petites blessures et les infections.
- Mettre des gants ou des chaussettes pour éviter de s'accrocher.
- Eviter d'arracher les ongles s'ils se décollent.
- Le médecin peut vous conseiller de consulter un spécialiste (dermatologue, podologue, etc...).
- Un port de gants réfrigéré peut vous être proposé en fonction de votre traitement.

# Peau

## Rash cutané

Eruption cutanée le plus souvent transitoire.

**Chimiothérapie**

**Thérapie ciblée**



**Allergie**

**Infection**

# Peau



## Quelques conseils

Prévenir le médecin traitant ou les services d'urgence.

Ne jamais prendre de médicaments sans prescription.

Si le rash est lié au traitement et vu par un médecin :

- Eviter l'exposition au soleil.
- Prendre le traitement prescrit.

# Sang

## Troubles Hématologiques

Les traitements de chimiothérapie s'attaquent aux cellules qui se multiplient rapidement, ce qui est le cas des cellules cancéreuses, mais aussi des cellules mères des globules rouges, globules blancs (en particulier les neutrophiles) ou des plaquettes.

On parle alors :

- d'**anémie** (globules rouges),
- de **neutropénie** (neutrophiles),
- de **thrombopénie** (plaquettes).

# Globules blancs



## Neutropénie

Diminution du nombre de polynucléaires neutrophiles ( $<2000 /\text{mm}^3$ ).



## Quelques conseils

- Eviter le contact avec des personnes infectées (rhume...).
- Veiller à une bonne hygiène corporelle et bucco-dentaire.
- Rincer minutieusement les fruits et les légumes crus.
- En cas de fièvre ( $\geq 38^{\circ}5$  C) suivre l'ordonnance prescrite ou consulter votre médecin traitant.

**!** Si vos neutrophiles sont inférieurs à  $500/\text{mm}^3$ , contactez l'équipe.

# Globules rouges



## Anémie

Diminution du nombre de globules rouges et du taux d'hémoglobine (<10 g/dl).



## Quelques conseils

- Adapter votre activité pour ne pas être essoufflé(e).
- Demander l'avis de votre médecin avant un séjour en altitude.



**Si votre hémoglobine est inférieure à 8g/dl ou 4.9mmol/l, contactez l'équipe.**

# Plaquettes



## Thrombopénie

Diminution du nombre de plaquettes.



## Quelques conseils

- Eviter les activités pouvant comporter un risque de blessures (bricolage, sport violent, jardinage...).
- Ne pas utiliser d'anti-inflammatoire (Aspirine<sup>®</sup>, Ibuprofène...) sans prescription médicale.



**Si vos plaquettes sont inférieures à 20 000/mm<sup>3</sup>, ou si vous observez des saignements ou des bleus ou des petits points rouges inhabituels sur le corps, contactez l'équipe.**

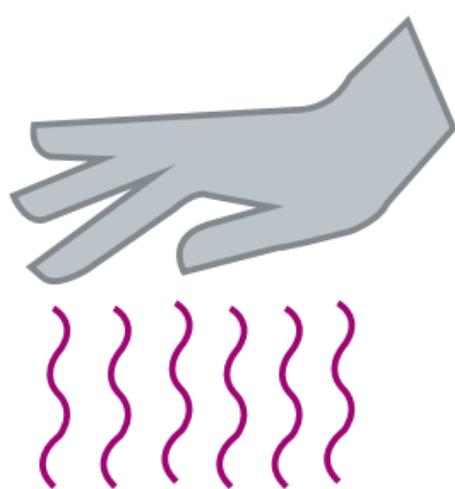
# Sensibilité

## Neuropathie

Trouble de la sensibilité, désagréable, non douloureux, de type fourmillements ou picotements ou donnant l'impression de palper du coton. Elles peuvent s'accompagner d'une anesthésie (mains et /ou pieds).

**Carence alimentaire  
(vitamine D...)**

**Pathologie  
neurologique**



**Produits médicamenteux  
(chimiothérapie...)**

# Sensibilité



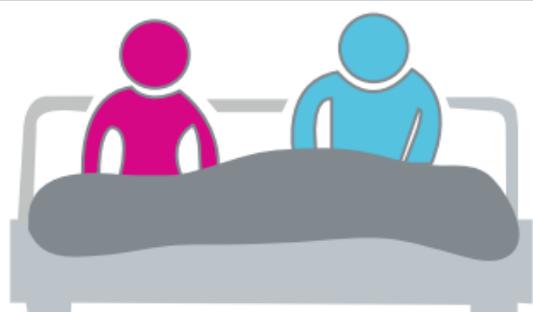
## Quelques conseils

- Eviter de porter du poids ou des choses fragiles (risque de faire tomber les choses en cas de perte de la sensibilité).
- Se faire aider par une tierce personne quand cela est possible.
- Eviter les traumatismes et les zones de frottements : porter des chaussures souples, confortables, bien adaptées et des semelles absorbantes.

**!** Si les paresthésies vous empêchent de gérer vos activités de la vie quotidienne, contactez l'équipe.

# Sexualité

Difficultés pouvant être dues à des altérations physiques ou des troubles psychologiques.



## **Chez les femmes liés à :**

Des sécheresses vaginales et des vaginites à l'origine de douleurs lors de rapports sexuels ou des pertes abondantes et /ou malodorantes.

## **Chez les hommes liés à :**

Des troubles de l'érection (qualité de l'érection, trouble du maintien...), raréfaction des rapports sexuels.

Peuvent aussi être liés à d'autres causes :

- Syndrome dépressif, fatigue
- Traitement par radiothérapie et chirurgie
- Perturbation hormonale

# Sexualité



## Quelques conseils

Parler de sexualité n'est pas toujours facile...

- En parler à son partenaire permet de partager ses difficultés et ses sentiments pour adapter sa sexualité.
- En parler avec un médecin permet d'avoir une aide médicamenteuse (pro-érectiles pour les hommes et de lubrifiants pour les femmes).
- En parler avec un psychologue ou sexologue permet d'avoir une écoute et un accompagnement spécialisé sur ce sujet.

**Nous vous rappelons qu'une contraception est fortement recommandée.**

# Syndrome mains/pieds

Trouble de la peau au niveau de la paume des mains et/ou de la plante des pieds :

- Rougeurs
- Sécheresse de la peau
- Callosités
- Gonflement (œdème)
- Décollement cutané (cloque)
- Décharges électriques
- Fourmillements (au contact du froid).



# Syndrome mains/pieds



## Quelques conseils

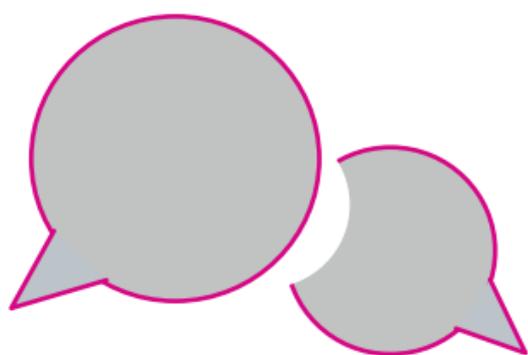
- Appliquer des crèmes hydratantes régulièrement et à volonté : crème habituelle ou celle prescrite par le médecin.
- Eviter l'exposition des mains et des pieds au froid et au chaud (soleil, eau chaude ou trop froide, congélateur...)
- Eviter la pratique d'activité entraînant un frottement de la peau ou une pression : ménage (penser à porter des gants), conduite prolongée, marche longue, jardinage intensif...
- Surveiller une éventuelle modification de la peau.



**Si vous avez des difficultés importantes pour marcher, contactez l'équipe.**







**Lors de votre prise en charge à l'ICM, vous avez la possibilité de vous mettre en relation avec un(e) :**

- Algologue (spécialiste de la douleur)
- Assistante sociale
- Coiffeuse
- Diététicien
- Kinésithérapeute
- Psychologue
- Socio-esthéticienne
- Tabacologue, Addictologue

**Demandez à l'équipe soignante pour prendre un rendez-vous.**



# Contact

**Service référent :**

**En cas d'urgence ou de difficultés,  
merci d'appeler en priorité votre  
médecin traitant.**

---

**En cas d'urgence vitale  
composez le 15**



Institut régional du **Cancer**  
Montpellier | Val d'Aurelle