

# Comment gérer les effets secondaires d'une chimiothérapie ?



Les **médicaments de chimiothérapie** n'agissent pas spécifiquement sur les **cellules cancéreuses** mais aussi sur les cellules saines notamment celles à division rapide comme la peau, les muqueuses et la moelle osseuse.

Dans ce cas, la **chimiothérapie** entraîne une toxicité rapide mais réversible comme les nausées, vomissements, la diarrhée, la constipation, la chute des cheveux, les mucites (inflammation des muqueuses, en particulier de la bouche), l'anémie, la diminution des globules blancs et des plaquettes.

Ils peuvent aussi dans certains cas attaquer d'autres tissus qui se renouvellent peu ou pas du tout, comme les nerfs, le cœur, le rein, le poumon. La **chimiothérapie**, dans ce cas, entraîne une toxicité généralement progressive avec un risque de séquelles comme, par exemples, la polynévrite, la myocardiopathie et l'insuffisance rénale, l'insuffisance respiratoire.

Chaque médicament de chimiothérapie a son profil de toxicité dont l'importance est variable selon les patients et qui n'est pas en rapport avec son efficacité. Un médicament de chimiothérapie peut être très efficace et entraîner peu d'**effets secondaires**.

## Les effets secondaires de la chimiothérapie :

Nausées et vomissements  
Mucite buccale  
Atteinte du myocarde et des nerfs

Diarrhée et constipation  
Baisse des globules sanguins



## Nausées et Vomissements

Il s'agit le plus souvent de **nausées simples** sans vomissement. Vous vous sentez alors barbouillé avec peu d'appétit ; vous pouvez également ressentir un mauvais goût dans la bouche ou devenir très sensible aux odeurs. Les **nausées** surviennent habituellement le jour de l'administration de la **chimiothérapie** ou dans les jours suivants.

Les sujets de sexe féminin et d'âge jeune sont plus sensibles aux nausées.

### Des conseils simples peuvent vous aider

- Au niveau diététique, privilégiez les aliments froids, cru et mois odorant. Evitez les plats lourds à digérer (comme ceux qui sont gras et épicés). Faites de petits repas fractionnés. Mangez lentement.
- Sucez des bonbons acidulés ou mentholés pour diminuer le goût désagréable parfois déclenché par la chimiothérapie.
- Essayez les boissons gazeuses notamment à base de cola qui permettent de diminuer les nausées le jour de la chimiothérapie

De grands progrès ont été réalisés dans les **médicaments anti-émétiques** de telle sorte que les nausées et vomissements sont beaucoup moins importants qu'il y a 10 ou 20 ans.

Le plus **souvent**, le **traitement anti-émétique** préventif administré à l'hôpital lors de la **perfusion de chimiothérapie** est complété par une prescription à domicile de médicaments. Ils sont prescrits en comprimé, en goutte sublinguale, en suppositoire, voire en injection pendant 1 à 5 jours.

Parfois vous ressentez des nausées le jour de la chimiothérapie avant l'administration des médicaments. Ce phénomène est décrit par les médecins comme un phénomène anticipatoire favorisé par l'anxiété. Vous devez en parler à votre médecin qui pourra vous prescrire un **traitement anxiolytique** à débiter la veille de la séance de **chimiothérapie**.

## Diarrhée et Constipation

La **diarrhée** est l'apparition de selles pluri-quotidiennes, parfois de consistance molle ou liquide. Elle peut être associée à des douleurs abdominales de types **spasmes intestinaux** ou «coliques». La **diarrhée** apparaît entre deux cycles de chimiothérapie.

La diarrhée est un symptôme sérieux qui peut provoquer une grande faiblesse, une déshydratation et expose à un risque d'infection. Il convient d'en avertir rapidement son médecin généraliste ou le médecin du centre **anti-cancéreux** afin d'avoir une consultation rapide et éventuellement des analyses de sang. Dans certains cas une hospitalisation pourra être nécessaire.

Des **médicaments anti-diarrhéiques** peuvent vous être prescrits.



## Des conseils simples peuvent vous aider à passer ce cap

- Buvez abondamment (eau, boissons à base de cola, infusions...).
- Supprimez de votre alimentation les fibres alimentaires, comme les légumes verts et les fruits.
- Privilégiez les féculents (riz blanc, pâtes, pommes vapeur), les carottes, les bananes, les fromages à pâte cuite, les biscottes et la gelée de coing.
- Evitez le café, le lait.

La **constipation** est une diminution de la fréquence des selles par rapport au rythme habituel. Une constipation très sévère peut provoquer un ballonnement abdominal et des nausées, voire une **occlusion intestinale**. La constipation peut apparaître entre deux cycles de **chimiothérapie**. Le risque est majoré lorsque vous avez un traitement associé par morphine qui entraîne lui-même une forte constipation ou lorsque la maladie a provoqué une carcinose péritonéale (extension tumorale au péritoine).

Un traitement laxatif vous sera prescrit.

## Des conseils simples peuvent vous aider à passer ce cap

- Buvez jusqu'à 2 litres par jour
- Privilégiez les aliments riches en fibres, comme les légumes, les fruits et les compotes de pruneaux
- Buvez un jus de fruit le matin au réveil

## La mucite buccale

La **mucite** est une inflammation de la **muqueuse buccale** (gencives, palais, face interne de la joue, langue) qui devient douloureuse, érythémateuse (rouge), avec parfois des aphtes ou des petites ulcérations superficielles et peut parfois se couvrir de «muguet» (mycose). Elle apparaît entre deux cycles de **chimiothérapie**.

Cette mucite peut gêner l'alimentation, voire l'empêcher complètement. Il vous sera prescrit des bains de bouche à base d'antiseptique, parfois de façon préventive. Il est important de respecter le rythme de prescription.

**Attention** ! Beaucoup d'antiseptiques vendus en pharmacie sont à base d'alcool, donc irritants et douloureux, et doivent être évités. Il pourra vous être prescrit des médicaments antalgiques si votre **mucite** est douloureuse. Il sera également souvent prescrit un traitement pour traiter ou empêcher l'apparition secondaire d'une mycose buccale ou d'une infection herpétique.

## L'atteinte du myocarde et des nerfs

Certains médicaments peuvent provoquer une atteinte toxique des cellules du myocarde (muscle cardiaque) et une **insuffisance cardiaque**. Il s'agit d'une atteinte progressive liée à l'accumulation, au cours des cycles, de **produit cardiotoxique**.

Elle n'est pas complètement réversible.

Le médecin surveillera votre fonction cardiaque par la réalisation régulière d'échographie ou de scintigraphie cardiaque. Il pourra donc décider d'arrêter le traitement dès l'apparition de signes d'une **atteinte myocardique** (avant même l'installation d'une insuffisance cardiaque.)

Certains médicaments provoquent une **atteinte des nerfs sensitifs**, notamment au niveau des mains et des pieds, que l'on appelle **polynévrite**. Cette toxicité est aussi d'apparition croissante liée à l'accumulation, au cours des cycles, de produit neurotoxique.

Elle n'est pas complètement réversible.

En cas de polynévrite, vous ressentirez des fourmillements dans les mains et les pieds avec sensation d'engourdissement parfois majorée au contact du froid, une maladresse dans les gestes quotidiens, comme boutonner sa chemise, manier des couverts, une sensation de déséquilibre ou de marcher sur du coton. Vous devez en avertir votre médecin et discuter avec lui de la nécessité d'arrêter ou non le **traitement de chimiothérapie** en cours.

## La baisse des globules sanguins

Les cellules sanguines sont produites par la moelle osseuse et comprennent :

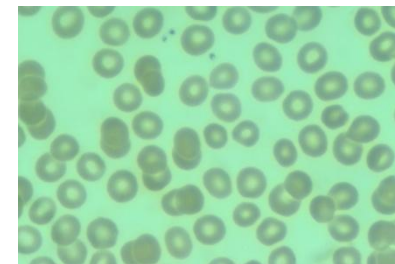
Les globules blancs qui permettent de lutter contre les infections

Les globules rouges qui permettent l'oxygénisation des tissus

Les plaquettes qui participent à la coagulation du sang.

### La baisse des globules blancs

Les globules blancs servent à l'immunité et à la **lutte contre les infections**. On distingue, parmi eux, les polynucléaires neutrophiles dont le rôle est la lutte contre les **infections bactériennes**.



Beaucoup de **médicaments de chimiothérapie** peuvent provoquer une baisse des polynucléaires neutrophiles, appelée **neutropénie** ou aplasie médullaire. Elle survient le plus souvent entre le 3ème et le 15ème jour suivant l'administration de la chimiothérapie.

Pendant cette période de neutropénie, vous vous sentirez parfois fatigué. Le risque dû à la neutropénie est celui de l'apparition d'une fièvre, en rapport avec une infection bactérienne.

Si vous avez une fièvre supérieure ou égale à 38°C entre 2 **cures de chimiothérapie**, vous devez rapidement prévenir votre médecin pour avoir une consultation médicale et faire un prélèvement sanguin du type **NFS** (Numération Formule Sanguine) pour connaître votre taux de polynucléaires neutrophiles. En cas de neutropénie fébrile, vous devez recevoir un **traitement antibiotique** pour traiter une éventuelle infection. Parfois, une hospitalisation est nécessaire.

Avant la réalisation de chaque cure de chimiothérapie votre médecin vous demandera un nouveau contrôle sanguin pour vérifier le taux de polynucléaires neutrophiles. S'il est encore trop bas votre chimiothérapie pourra être décalée de quelques jours.

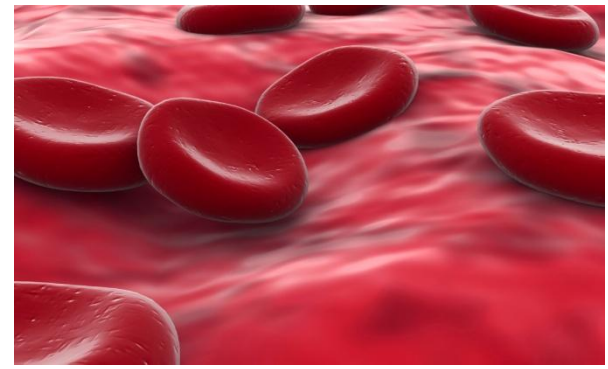
Il existe un traitement préventif, un facteur de croissance de type G-CSF, pour atténuer ou empêcher la **baisse des globules blancs**. Il s'injecte par voie sous-cutanée, après une cure de chimiothérapie et provoque parfois une légère fièvre et des courbatures

### Des conseils simples peuvent vous aider à passer ce cap

- Evitez de rencontrer des personnes malades.
- Respectez les règles d'hygiène habituelles, notamment se laver les mains plusieurs fois par jour (après les toilettes et avant le repas).
- Evitez les petites blessures de la peau (lors du jardinage, en se rasant ou en se coupant les ongles).

## La diminution des globules rouges

Les globules rouges, parfois aussi appelés hématies, ont pour but de transporter l'oxygène aux cellules du corps humain. Sur la numération formule sanguine, les médecins analysent le taux de globules rouges et surtout le taux d'hémoglobine (molécule qui transporte l'oxygène contenu dans les cellules qui s'appellent les globules rouges).



Quelques **médicaments de chimiothérapie** peuvent entraîner une **baisse de l'hémoglobine**, appelée **anémie**, qui survient de façon progressive avec la succession des cures. Cependant, elle est réversible à l'arrêt du traitement de chimiothérapie.

Elle va provoquer une **sensation de fatigue**, essentiellement lors des efforts physiques, avec parfois des palpitations, des sueurs, un **essoufflement**, des vertiges. Elle peut être responsable d'une pâleur. En cas d'anémie, le médecin pourra vous proposer une transfusion sanguine de culot globulaire. Il pourra également vous prescrire un **traitement par érythropoïétine** par injection sous-cutanée. Il est souvent associé à une prescription de médicaments contenant du fer qui peuvent provoquer des troubles digestifs.

## La diminution des plaquettes

Les plaquettes sont des cellules sanguines intervenant dans la coagulation ; lors d'une blessure d'un vaisseau, elles participent à la fabrication d'un thrombus ou caillot qui permet l'arrêt du saignement. Certains médicaments peuvent provoquer une **chute des plaquettes** ou une **thrombopénie**. Elle survient habituellement entre le 3ème et le 15ème jour après l'administration de la **chimiothérapie**.

Vous pouvez remarquer pendant cette période des saignements fréquents du nez, des gencives, lors du brossage de dents, dans les selles ou des règles très abondantes. Vous pouvez également voir apparaître des bleus (ecchymoses) ou de petits points rouges (pétéchie) sur la peau.

Il existe en cas de **thrombopénie sévère** un risque d'hémorragie importante. Votre médecin pourra vous prescrire une **transfusion de plaquettes** préventive ou pour arrêter un saignement.

### Des conseils simples peuvent vous aider à passer ce cap

- Evitez de vous blesser (jardinage), utilisez un rasoir électrique, utilisez une brosse à dent souple.
- Evitez de prendre votre température par voie rectale.
- Evitez l'aspirine car c'est un médicament qui favorise les saignements, sauf si cela paraît nécessaire à votre médecin.
- Signalez à votre médecin si vous prenez un traitement anti-coagulant

## Les effets secondaires visibles

### La modification de la peau et des ongles

La **chimiothérapie** peut entraîner une **sécheresse de votre peau**. Vous devez alors hydrater celle-ci par des crèmes. La chimiothérapie provoque, dans d'autres cas, une **pigmentation** de votre corps, c'est-à-dire que votre peau devient plus foncée. Certains médicaments entraînent une **hypersensibilité** au soleil qui peut favoriser l'apparition de « coups de soleil ». Vous devez alors éviter de vous exposer au soleil sans protection (crème, lunettes, chapeau) et de façon prolongée. Certains médicaments de chimiothérapie favorisent une atteinte de vos ongles, dont la croissance est stoppée et qui peuvent même tomber. Cette toxicité est toujours réversible. L'application d'un vernis à **ongles épais et opaque** au moment de l'administration de la **chimiothérapie** peut ralentir cette atteinte.



### La chute des cheveux

#### Les symptômes



La **chute des cheveux** est appelée **alopécie**.

La fréquence et l'intensité de la chute des cheveux sont variables selon le **protocole de chimiothérapie**. Dans les formes les plus sévères, les cils, les sourcils et les poils peuvent aussi tomber.

Dans tous les cas, la chute des cheveux survient 3 à 4 semaines après le début de la chimiothérapie et persiste pendant toute sa durée. Elle est toujours réversible.

*Lilly*

## Le casque réfrigérant

Dans certains cas, il vous sera proposé le port d'un **casque réfrigérant** pendant l'administration de la **chimiothérapie** pour diminuer le risque de la **chute de cheveux**. Il s'agit d'un casque conservé dans un congélateur à - 20°C.

Appliqué sur le cuir chevelu, il provoquera une vasoconstriction, c'est-à-dire la fermeture des vaisseaux du cuir chevelu, diminuant la diffusion de la chimiothérapie à ce niveau et limitant ainsi la chute des cheveux. La sensation provoquée par le contact du casque froid peut être désagréable. Ce casque doit être maintenu environ une demi-heure. Avec certaines chimiothérapies, ce casque ne peut pas vous être proposé.

Il existe des contre-indications médicales au port du casque.

Le casque doit être porté à chaque **séance de chimiothérapie alopeciante** pendant au moins toute la durée de celle-ci. Si vous perdez vos cheveux, vous pouvez acheter une perruque.

Les cheveux repoussent toujours après l'arrêt du traitement.

## La modification du poids

Contrairement aux idées reçues, la **chimiothérapie** peut provoquer une **prise de poids**, notamment pour les femmes traitées pour **le cancer du sein** par chimiothérapie adjuvante.

Certains médicaments entraînent des oedèmes - notamment des pieds et des mains - qui peuvent être douloureux et étendus et entraîner une forte prise de poids. Il faut alors en parler à votre médecin qui décidera de la nécessité d'arrêter le traitement ou d'en diminuer les doses.

La **chimiothérapie** peut aussi provoquer un **amaigrissement** notamment lorsqu'elle entraîne des modifications du goût, une perte de l'appétit, des nausées, des **mucites**, des **diarrhées** ou une **constipation**. Dans ce cas, il faut en parler avec votre médecin.



## Syndrome main-pied

Certains médicaments sont responsables d'une atteinte de la peau au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds que l'on appelle **syndrome main-pied**.

Il s'agit, là aussi, d'une apparition progressive avec l'accumulation des cycles contenant le **produit toxique**. Dans ce cas, on voit apparaître sur les mains une rougeur (**érythème**), une **desquamation**, c'est-à-dire une perte de fragment de peau superficielle, des crevasses parfois douloureuses qui peuvent se soigner. Le syndrome main-pied est parfois associé à un larmoiement et à un écoulement nasal continu.

Le **traitement du syndrome main-pied** repose essentiellement sur l'application de corps hydratant et gras.

