

Voici quelques informations complémentaires susceptibles de diminuer votre inquiétude en cas d'apparition d'effets indésirables dus au **Folfox®**. Ces effets sont fréquents mais non systématiques, d'intensité inconstante et variable en fonction des personnes. Ils vous sont décrits par ordre chronologique de leur survenue possible.

Vous allez rentrer à votre domicile avec un dispositif de type diffuseur ou pompe électronique.  
Vous devrez faire appel à votre infirmière libérale pour retirer l'appareil. À votre sortie une ordonnance et un kit nécessaire à l'ablation de l'aiguille et au rinçage de votre site d'injection vous seront remis pour votre infirmière.

## ✓ REACTION AU FROID

### ■ Hypersensibilité

- au niveau des mains et des pieds, majorée au contact du froid.
- au niveau de la gorge lors de l'absorption de liquide froid.

### Nos conseils

- portez des gants
- évitez le contact direct avec le froid.
- évitez l'absorption d'aliments et boissons trop froids pendant environ 48h

## ✓ NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Ils peuvent persister durant 72h. Ils sont considérablement réduits avec les traitements anti-nauséeux administrés le jour de la chimiothérapie et prescrits pour le retour à domicile. Certains anti-nauséeux peuvent provoquer un ralentissement du transit et quelques maux de tête.

- ▶ **Si les troubles persistent :**  
→ **appelez votre médecin traitant**

### Nos conseils

### ◆ Fractionnez vos repas

Les nausées sont parfois plus importantes lorsque vous avez l'estomac vide et manger peut les faire disparaître. Vous pouvez prendre de petits repas tout au long de la journée, ceci est parfois mieux toléré que de consommer trois repas traditionnels.

### Exemples :

- prenez un petit déjeuner selon votre appétit (c'est souvent le repas le plus apprécié)
- à la collation de 10 heures : prenez un entremets ou un fruit ou un morceau de fromage avec du pain
- à midi : prenez un repas composé de deux ou trois aliments en petite quantité
- dans l'après-midi : prendre un laitage ou une barre de céréales, des biscuits, un fruit, une compote...
- au dîner : prendre un repas composé de deux ou trois aliments en petite quantité
- dans la soirée : buvez une tisane avec des biscuits

### ◆ Fractionnez également vos prises de boissons

La prise d'eau gazeuse ou de sodas en cas de nausées peut parfois en diminuer l'intensité. Essayez de boire 1,5 l de liquide sur la journée.

### ◆ Ecoutez vos envies

Des aliments que vous aimiez sont susceptibles de vous écœurer. Ainsi, vos prises alimentaires peuvent s'orienter vers des plats sucrés ou inversement vers des plats salés.

### ◆ Préférez les plats froids ou tièdes aux plats chauds

Ils sont moins odorants et peuvent représenter pour vous un confort. L'industrie agroalimentaire propose aujourd'hui de nombreux plats prêts à l'emploi qui peuvent vous dépanner, par exemple des salades à base de crudités, de pommes de terre, de riz ou de pâtes, du poulet froid, du rôti froid, etc....

### ◆ En cas de nausées

Eviter la position allongée

## ✓ DIARRHÉE

Ce symptôme se caractérise par une élimination fréquente de selles molles ou liquides, de plus de 3 épisodes par jour. Il peut s'accompagner de douleurs abdominales de type coliques.



Pensez à noter les différents effets secondaires rencontrés pour en parler à votre oncologue lors de votre prochaine consultation

→ Vous serez peut-être amené à adapter votre régime alimentaire en fonction du transit intestinal.

- ▶ **Si le symptôme persiste :**
- **appelez votre médecin traitant**

### Nos conseils

- ◆ **Privilégiez les aliments pauvres en fibres**
- ◆ **Buvez fréquemment des boissons non gazeuses (2 l d'eau/jour)**
- ◆ **Multipliez les petits repas dans la journée**
- ◆ **Evitez :**
  - les excitants (café)
  - les aliments épicés
  - les sauces et les fritures
  - les légumes crus
  - les fruits crus et jus de fruits avec pulpe
  - les légumes à fibres (poireaux, choux, oignons, salsifis, céleri)
  - les graines (lentilles, haricots secs, pois cassés, fèves)
  - le pain complet
  - les boissons gazeuses
  - le lait et les laitages (yaourts, petits suisses, fromage blanc...)
  - les fromages fermentés (camembert, brie, roquefort...)
- ◆ **Introduisez dans votre alimentation progressivement des aliments pauvres en fibres :**
  - riz
  - pommes de terre
  - pâtes
  - semoule
  - carottes
  - bananes
  - gelée de coing
  - pain blanc et biscottes

### ✓ ATTEINTE DE MUQUEUSE : MUCITE

Elle correspond surtout à une agression de la muqueuse buccale, voire de tout le tube digestif (jusqu'à l'anus) et se présente sous forme d'aphtes ou d'irritation des muqueuses.

Elle est responsable de douleurs et peut gêner l'alimentation.

Elle atteint rarement la sphère génitale.

### Nos conseils

- ◆ **Evitez :**
  - les plats trop chauds
  - les plats trop froids
  - les plats trop salés
  - les plats trop sucrés
  - les plats acides et épicés
  - les aliments favorisant les aphtes (noix, gruyère, peau des fruits...)

Les soins sont locaux : les bains de bouche prescrits sont essentiels et doivent être répétés plusieurs fois par jour à distance des repas.

- ▶ **Si ces aphtes vous empêchent de vous alimenter :**
- **appelez votre médecin traitant**

### ✓ ATTEINTE DES CELLULES SANGUINES

- **Diminution des globules blancs servant à la lutte contre les infections**

Ne prenez pas tous les jours votre température. Prenez-la uniquement si vous vous sentez fiévreux, au niveau de l'aisselle\* et/ou de l'oreille (l'anus est à éviter en raison d'un risque de plaies et d'infections).

★ *rajouter 0,5°C au résultat obtenu*

- ▶ **Si votre température...**
- est supérieure ou égale à 38,5° durant 2h et que cette fièvre est isolée ou associée :
  - à des signes généraux (frissons, sueurs)
  - à des signes récemment apparus (brûlures urinaires, douleurs abdominales, plaies, abcès dentaire)

→ **appelez SANS DÉLAI votre médecin traitant**

## ■ Diminution des plaquettes favorisant les saignements

### Exemples :

- les saignements de nez sont fréquents mais non alarmants
- les saignements des gencives sont aussi fréquents

### Nos conseils

#### ◆ Utilisez une brosse à dents à poils souples

##### ▶ Si vous constatez...

l'apparition de façon spontanée :

- de bleus
- de petits points rouges essentiellement au niveau des jambes.

→ appelez votre sans délai médecin traitant



**Si vous devez bénéficier de soins dentaires, informez votre praticien. Ne prenez ni aspirine, ni anti-inflammatoire sans avis médical. Les injections intra musculaires sont fortement déconseillées.**

## ■ Anémie : diminution des globules rouges transportant l'oxygène aux tissus

Cela peut se manifester par :

- un essoufflement à l'effort et/ou au repos
- une majoration de la fatigue
- des bourdonnements d'oreilles

▶ Si ces symptômes apparaissent :  
→ appelez votre médecin traitant

### ✓ FATIGUE

Il est normal qu'à la suite de ce traitement, vous éprouviez une sensation de fatigue plus ou moins importante. Cela peut varier entre deux cycles et s'accumuler au fil des traitements.

Il peut y avoir plusieurs causes :

- la maladie
- la conséquence du traitement et ses effets secondaires
- l'infection
- la douleur
- l'état psychologique dans lequel vous vous trouvez

La fatigue se définit comme une sensation désagréable accompagnée :

- de difficultés à effectuer des efforts intellectuels ou physiques
- de difficultés à effectuer de simples activités (préparer des repas, monter les escaliers, faire le ménage)
- de changements d'humeur
- de périodes d'irritabilité

### Nos conseils

- donnez-vous des priorités
- faites-vous plaisir
- prévoyez des temps de repos
- sachez déléguer certaines tâches à l'entourage ou aux professionnels d'aide à domicile
- si vous pratiquez une activité physique, essayez de la maintenir

▶ Si toutefois, cette fatigue devient trop invalidante :

→ informez-en votre médecin traitant

### ✓ ATTEINTE DE LA SENSIBILITE DES EXTREMITES

Cette chimiothérapie peut entraîner des sensations au niveau des mains et/ou des pieds :

- des fourmillements
- une diminution de la sensibilité

### Exemples :

- sensation de marcher sur du coton
- diminution de la capacité à effectuer des gestes fins
- difficulté à boutonner les vêtements

▶ Si ces symptômes apparaissent :  
→ pensez à le signaler à votre oncologue lors de votre prochain rendez-vous

### ✓ AUTRES EFFETS SECONDAIRES

L'exposition au soleil est fortement déconseillée

### Notre conseil

- écran total indice 50 indispensable
- ▶ Si d'autres réactions apparaissent :  
→ appelez votre médecin traitant



*Pensez à noter les différents effets secondaires rencontrés pour en parler à votre oncologue lors de votre prochaine consultation*