

Voici quelques informations complémentaires susceptibles de diminuer votre inquiétude en cas d'apparition d'effets indésirables dus au protocole **FEC 100[®]**. 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.

✓ NAUSEES ET VOMISSEMENTS

Les nausées et les vomissements peuvent persister 72h. Ces troubles digestifs 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 entremet 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 aimez 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**

Il est préférable d'adopter la position assise ou demi assise.

✓ COLORATION DES URINES

Vos urines peuvent être orangées suite au traitement et ce durant 72h. Cette coloration est due à l'un des produits de votre chimiothérapie.

Notre conseil

◆ **Augmentez vos boissons quotidiennes**

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

✓ 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).

▶ 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 votre médecin traitant

■ 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

■ Diminution des plaquettes favorisant les saignements

Exemples :

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

Notre conseil

◆ Utilisez une brosse à dents à poils souples



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

▶ Si vous constatez...

l'apparition de façon spontanée :

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

→ appelez sans délai votre médecin traitant

✓ CHUTE DES CHEVEUX ET/OU DES POILS : L'ALOPECIE

Elle survient généralement à partir du 15^{ème} jour et peut être précédée par des irritations et/ou des douleurs au niveau du cuir chevelu. Les cils et les sourcils peuvent aussi tomber. Cette perte de cheveux et/ou de poils est transitoire : la repousse débute généralement dès la fin du premier mois après l'arrêt du traitement.

Nos conseils

◆ Continuez :

- à vous laver la tête avec un shampooing doux (mais pas pour bébé) même si vous n'avez plus de cheveux afin de nettoyer et d'hydrater le cuir chevelu
- réalisez une coupe courte et prenez rendez-vous avec un conseiller capillaire

✓ 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**

✓ 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**

✓ TROUBLES CARDIOLOGIQUES

Un des produits de ce protocole peut induire, à long terme, des troubles cardio-respiratoires se manifestant par un essoufflement et une fatigabilité inhabituelle. De ce fait, votre fonction cardiaque pourra être évaluée de façon régulière.

- ▶ **Si toutefois des symptômes apparaissent et/ou persistent :**
- **parlez en à votre oncologue**

✓ SECHERESSE CUTANEE ET/OU GENITALE

■ **Une sécheresse cutanée** peut s'installer au fil des traitements

Nos conseils

- ◆ **Augmentez vos boissons quotidiennes**
- ◆ **Hydratez votre peau**

■ **Une sécheresse vaginale** peut également survenir

Notre conseil

- ◆ **Utilisez des lubrifiants**
- lors de vos rapports sexuels

✓ AUTRES EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

■ **Perturbation du cycle menstruel**

L'exposition au soleil est fortement déconseillée sans protection

Notre conseil

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