

# La chimiothérapie

## Traitement pour le cancer du poumon



4<sup>e</sup> édition



INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC  
UNIVERSITÉ LAVAL

4<sup>e</sup> édition • 2023

**Sous la direction de**

Claudia Latulippe, infirmière clinicienne, assistante infirmière-chef

**Conception initiale**

Danielle Leblanc, infirmière clinicienne

**Collaboration**

Nancy Bécotte, infirmière clinicienne

Sophie Bernier, infirmière clinicienne

Anne-Julie Girard, nutritionniste

Mélanie Gosselin, infirmière clinicienne

Geneviève Parent-Racine, conseillère-cadre dans le secteur d'oncologie

Jimmy Côté, pharmacien

Isabelle Sullivan, bibliothécaire

Pierre-Yves Gagnon, pharmacien

Anne-Marie Dion, infirmière clinicienne

**Conception graphique et mise en page**

Mathieu Boudreau, illustrateur médical

Nathalie Racicot, designer-graphiste

**Images**

freepik.com

**Remerciements**

Nous remercions l'équipe interdisciplinaire d'oncologie pulmonaire pour leur précieuse contribution lors de l'élaboration et de la révision de ce document.

Adopté par le Comité d'enseignement aux usagers de l'IUCPQ-ULaval.

© IUCPQ-ULaval, 2023-09

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie sans autorisation de l'IUCPQ-ULaval.

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons 

ISBN 978-2-925212-41-6 (imprimé)

ISBN 978-2-925212-42-3 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2023

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2023

Le générique masculin est utilisé dans ce document sans discrimination à l'égard du genre féminin, et ce, dans l'unique but d'alléger le texte.

Le contenu de ce document ne remplace pas les recommandations, les diagnostics ou les traitements faits par votre professionnel de la santé.

# Table des matières

Introduction .....	4
Traitement.....	5
Qu'est-ce que la chimiothérapie ? .....	5
Combien de temps dure un traitement de chimiothérapie ? .....	6
Quels sont les effets secondaires ?.....	7
Suivi et prise en charge .....	13
Comment puis-je prendre soin de moi durant mon traitement de chimiothérapie ?.....	13
Comment puis-je éviter de me blesser ? .....	14
Comment dois-je me protéger des infections ?.....	14
Dois-je prendre des précautions lors des relations sexuelles ? .....	15
Puis-je utiliser des médecines alternatives ou prendre des produits de santé naturels ? .....	15
Quels symptômes dois-je surveiller ? .....	16
Quelles informations importantes dois-je communiquer à mon équipe traitante ? .....	17
Que dois-je faire si je veux prendre des vacances ou si je veux voyager ?.....	18
Directives à la maison .....	19
Comment puis-je manipuler les comprimés de chimiothérapie de façon sécuritaire ? .....	19
Comment dois-je laver les vêtements et la literie souillés ? .....	20
Comment dois-je entretenir la salle de bain ? .....	20
Intoxications alimentaires .....	21
Comment prévenir les intoxications alimentaires ? .....	21
Aide et ressources .....	23
À qui dois-je m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser mes questions ?.....	23
Ressources utiles.....	24
Références.....	25

# Introduction

**Vous êtes atteint d'un cancer du poumon. Votre médecin vous a conseillé de recevoir un traitement de chimiothérapie. Ce guide permet à vous et à vos proches de mieux comprendre ce traitement.**

Vous y trouverez de l'information sur :

- Les traitements de chimiothérapie
- Les effets secondaires
- Les consignes à suivre à la maison
- L'alimentation à adopter pendant le traitement



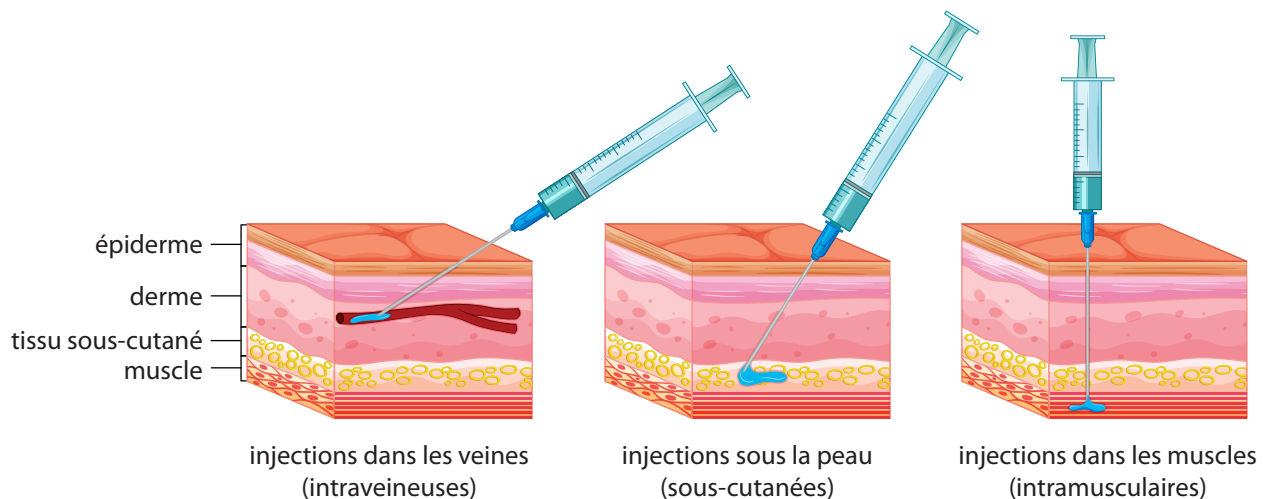
# Traitement

## Qu'est-ce que la chimiothérapie ?

Le terme « chimiothérapie » vient des mots « chimie » et « thérapie ». Il désigne un type de médicaments utilisés pour lutter contre le cancer. Il en existe différentes sortes.

La chimiothérapie peut être donnée de 4 façons :

- Comprimés à avaler
- Injections dans les veines (intraveineuses)
- Injections sous la peau (sous-cutanées)
- Injections dans les muscles (intramusculaires)



La chimiothérapie cible les cellules cancéreuses. Elle peut endommager ou détruire ces cellules. Le but est d'arrêter ou de ralentir leur croissance ou d'éviter leur propagation ailleurs dans le corps. La chimiothérapie peut aussi endommager temporairement les cellules saines du corps, par exemple les poils et cheveux, la muqueuse de la bouche et du système digestif et la moelle osseuse.

Les réactions à la chimiothérapie varient d'une personne à l'autre. Bien que ses effets secondaires soient connus, il est impossible de prévoir avec exactitude comment vous réagirez au traitement.

La chimiothérapie peut être utilisée seule ou combinée à la radiothérapie, à l'immunothérapie ou à la chirurgie.

## Traitement

Avant d'entamer un traitement de chimiothérapie, vous rencontrez une infirmière, un médecin et un pharmacien (équipe traitante). Selon vos besoins, vous pourrez rencontrer un nutritionniste ou d'autres professionnels.



### Important

Avisez votre médecin de famille de l'évolution de votre maladie. Demandez à votre pneumologue de lui acheminer les informations nécessaires.

### Combien de temps dure un traitement de chimiothérapie ?

La durée et la fréquence des traitements de chimiothérapie varient selon :

- Le type de cancer
- Le type de chimiothérapie administrée
- La réponse au traitement
- Les effets secondaires

Un traitement de chimiothérapie est divisé en plusieurs séances. Ces séances peuvent être administrées :

- Chaque jour
- Chaque semaine
- Chaque mois

La chimiothérapie est souvent administrée en plusieurs cycles qui ont lieu à intervalles réguliers. Un cycle équivaut à une ou plusieurs séances de chimiothérapie combinées à une période de repos de quelques jours. Par exemple, un cycle peut être une séance de chimiothérapie pendant 3 jours suivis d'une période de repos de 10 jours.

### Quels sont les effets secondaires ?

La chimiothérapie peut provoquer des effets secondaires. Chaque personne réagit de façon différente. Chez certaines personnes, les effets secondaires sont peu incommodants, voire inexistant. Chez d'autres, ces effets peuvent être importants. La gravité des effets secondaires n'est pas un signe de l'efficacité ou de l'inefficacité de la chimiothérapie.

Les effets secondaires se présentent normalement entre 24 et 48 heures après l'administration du traitement de chimiothérapie. Parfois, ils peuvent apparaître après plusieurs jours.

Avisez votre équipe traitante si vous présentez l'un ou plusieurs des effets secondaires de votre chimiothérapie. Ils vous aideront à les contrôler.

### Nausées et vomissements

La chimiothérapie peut provoquer des maux de cœur (nausées) et des vomissements. Le pharmacien vous prescrit des médicaments contre les nausées (antiémétiques), afin de les éviter. Ces médicaments doivent être pris régulièrement. Respectez les consignes de votre pharmacien.

Le pharmacien vous remet une deuxième prescription de médicaments que vous pouvez prendre au besoin si vous continuez à avoir des maux de cœur. Votre équipe traitante vous indique lorsque vous pouvez les prendre.

Voici quelques suggestions pour aider à prévenir les nausées :

- Mangez un repas avant chaque traitement.
- Prenez de petits repas ou des collations, plusieurs fois par jour.
- Si manger vous donne des nausées, prenez votre médication contre les nausées 45 minutes avant un repas ou une collation.
- Évitez de vous étendre dans les 2 heures suivant un repas ou une collation.
- Évitez les aliments épicés, acides, gras, très sucrés ou qui dégagent une forte odeur.

Il est important de contrôler les nausées afin d'éviter les vomissements. Les vomissements peuvent vous empêcher de manger, boire et prendre vos médicaments normalement. Au besoin, l'infirmière pivot peut vous référer à un nutritionniste afin d'adapter votre alimentation pendant le traitement.

## Traitement

### Diarrhées

La chimiothérapie et certains médicaments utilisés pendant la chimiothérapie peuvent augmenter la fréquence des selles et provoquer des selles plus liquides (diarrhées). Lorsque cela survient, il est important de boire beaucoup de liquide (ex. : eau, bouillon, consommé peu salé, solution de réhydratation, etc.), à moins d'avis contraire. Cela permet de remplacer les liquides éliminés par la diarrhée. Si vous prenez des laxatifs ou des émoullients fécaux (ex. : Lax-a-day), vous devez cesser de les prendre.

Voici quelques conseils à suivre en cas de diarrhées :

- Privilégiez les légumes bouillis ou cuits à la vapeur.
- Évitez les fruits frais et les légumes crus.
- Évitez les produits laitiers, sauf le yogourt.
- Évitez les aliments qui peuvent irriter l'intestin (ex. : café, alcool, boissons gazeuses, etc.)

### Constipation

Il est possible que la chimiothérapie provoque de la constipation, soit des selles dures ou moins fréquentes qu'à l'habitude. Le pharmacien vous prescrit un laxatif au début de vos traitements pour ce problème. Vous pouvez l'utiliser au besoin selon la dose prescrite.

Voici quelques suggestions pour prévenir ou soulager la constipation :

- Buvez beaucoup d'eau (entre 2 à 3 litres pendant une période de 24 heures), à moins d'avis contraire.
- Mangez des aliments riches en fibres, comme des aliments de grains entiers, des fruits, des légumes, des noix et des légumineuses.
- Ajoutez du son de blé comme « laxatif naturel » à vos aliments.
- Buvez du jus de pruneaux.
- Allez marcher après les repas. L'exercice stimule le mouvement intestinal.

Si vous n'avez aucune selle depuis plus de trois jours, consultez votre équipe traitante.



### **Changement au niveau du goût des aliments et perte d'appétit**

La chimiothérapie peut temporairement endommager vos papilles gustatives. Ce sont ces cellules sur votre langue qui vous permettent de goûter les aliments. Lorsque les papilles gustatives sont abîmées, le goût des aliments change (ex. : goût métallique, goût amer ou absence de goût). Il est possible que certains aliments vous dégoûtent ou que vous perdiez votre appétit.

Voici quelques suggestions pour mieux goûter les aliments et pour faciliter le moment des repas :

- Prenez plusieurs petits repas ou collations.
- Choisissez des aliments et des breuvages riches en calories et en protéines : lait, yogourt, fromage, dessert au lait, noix, beurre d'arachide, suppléments (ex. : Boost, Ensure), etc.
- Marinez les viandes et les poissons.
- Mangez des aliments froids ou à température ambiante.
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau avant et après avoir mangé.
- Utilisez des ustensiles de plastique et des plats en verre.

Le nutritionniste peut vous fournir des recettes simples et vous aider à améliorer vos apports alimentaires au besoin.



## Traitement

### Problèmes buccaux

Les traitements de chimiothérapie peuvent causer des problèmes au niveau de la bouche, par exemple :

- Une bouche sèche
- Des ulcères
- Des douleurs dans la gorge ou dans la bouche

Afin de prévenir ces problèmes, rincez-vous la bouche (gargarisme) avec une solution à base d'eau, de bicarbonate de soude et de sel.

Évitez les rince-bouches commerciaux à base d'alcool qui peuvent être irritants. Brossez-vous les dents deux fois par jour avec une brosse à dent à poils souples ou nettoyez vos prothèses dentaires après chaque repas.

Si vous avez la bouche sèche, vous pouvez utiliser un vaporisateur hydratant (ex. : Biotène), mâcher des gommes sans sucre ou sucer des bonbons sans sucre.

### Recette de rince-bouche

#### Ingrédients

- ¼ de c. à thé de sel (1,25 ml)
- ¼ de c. à thé de bicarbonate de soude (1,25 ml)
- 1 tasse d'eau (250 ml)

#### Mode d'emploi

Rincez votre bouche avec 1 cuillère à table (15 ml) de ce mélange pendant 30 à 60 secondes et recrachez. Utilisez ce rince-bouche de 4 à 6 fois par jour, au besoin. Évitez de manger ou de boire 30 minutes après l'avoir utilisé.

Faites une nouvelle recette de rince-bouche chaque jour afin d'éviter la croissance des bactéries.



### Perte de cheveux

Certains types de chimiothérapie causent une perte complète ou partielle des cheveux et des poils (alopécie).

Pour plus d'information, consultez le feuillet « La perte des cheveux pendant un traitement contre le cancer » (voir [Ressources utiles](#)).

### Problème de sensibilité de la peau

La chimiothérapie peut rendre la peau sensible. Votre peau peut devenir plus sèche et des taches brunes peuvent apparaître durant votre traitement. Afin de limiter les problèmes de sensibilité :

- Évitez d'exposer votre peau au soleil.
- Portez un chapeau et des vêtements qui couvrent vos bras et vos jambes.
- Utilisez un écran solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus.
- Lavez-vous avec un savon doux et utilisez une crème hydratante non parfumée tous les jours.

Informez votre équipe traitante de tout changement au niveau de votre peau, comme de la rougeur, de la démangeaison, de l'enflure ou de la douleur.

### Problèmes aux yeux

La chimiothérapie peut provoquer :

- Des yeux qui coulent (larmoiments)
- De l'irritation ou des rougeurs au niveau des yeux
- Un changement de la vision

Signalez ces symptômes à votre équipe traitante.

Voici quelques suggestions pour diminuer les larmoiments et l'irritation des yeux :

- Utilisez des larmes artificielles hydratantes sans agent de conservation.
- Appliquez des compresses tièdes sur vos yeux plusieurs fois par jour pendant quelques minutes.
- Évitez la fumée de cigarette, la poussière et l'air très sec.



### **Picotements ou engourdissements**

La chimiothérapie peut provoquer des troubles du système nerveux (neuropathie). Le principal symptôme est une sensation de picotements ou d'engourdissements aux mains ou aux pieds. Cette sensation peut être présente d'un côté ou des deux côtés à la fois. Certaines personnes peuvent aussi avoir de la difficulté à saisir des objets.

Les picotements et les engourdissements diminuent habituellement à la fin de la chimiothérapie. Cependant, il est possible que ces effets persistent de 6 mois à 1 an après la fin du traitement. Il est aussi possible que cela soit permanent. Il existe des traitements pour diminuer ces inconforts.

Signalez ces symptômes à votre équipe traitante.

### **Fatigue**

Vous pouvez ressentir de la fatigue lors des traitements de chimiothérapie. Elle peut être causée par plusieurs éléments comme la maladie, le stress, l'anxiété, l'insomnie, le traitement ou une baisse de globules rouges (anémie).

Les symptômes de la fatigue sont :

- Une sensation d'épuisement, de faiblesse ou de lourdeur
- Un trouble de concentration
- Des pertes de mémoire

Généralement, la fatigue se dissipe petit à petit une fois les traitements terminés.

Contactez votre équipe traitante si vous ressentez une fatigue inhabituelle.

### **Baisse de cellules sanguines**

La chimiothérapie peut diminuer la quantité de cellules dans le sang.

- Une baisse de globules blancs peut vous rendre plus fragile aux infections.
- Une baisse de globules rouges peut causer de la fatigue ou de l'essoufflement.
- Une baisse de plaquettes augmente les risques de saignements.

Des prises de sang sont faites avant chaque traitement de chimiothérapie pour vérifier que vos cellules sanguines sont présentes en quantité suffisante. Si votre quantité de cellules sanguines est insuffisante, votre traitement peut être reporté ou modifié.

Des traitements sont disponibles pour augmenter certaines cellules sanguines si cela est nécessaire.

# Suivi et prise en charge

## Comment puis-je prendre soin de moi durant mon traitement de chimiothérapie ?

Vous aurez peut-être moins d'énergie durant votre traitement de chimiothérapie. Choisissez vos priorités et respectez vos limites. N'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches.

### Énergie et sommeil

Afin de maintenir votre énergie et d'améliorer votre sommeil :

- Pratiquez un exercice physique régulièrement si possible (30 minutes, 4 à 5 fois par semaine).
- Alimentez-vous bien et choisissez des aliments variés, en particulier :
  - des aliments riches en protéines (ex. : viandes, volailles et poissons cuits, noix, fromages, œufs, etc.).
  - des aliments riches en fer (ex. : viandes, volailles et poissons cuits, céréales pour bébé enrichies de fer, etc.).
- Utilisez des techniques de relaxation comme la méditation, le yoga, la visualisation ou la respiration profonde.
- Relaxe au moins 1 heure avant d'aller au lit.
- Limitez la durée de vos siestes à 1 heure maximum. Faites-les avant 15 h.
- Évitez les boissons à base de caféine en après-midi et limitez la prise d'alcool en soirée.

### Consommation de liquides

Certains médicaments vous obligent à boire beaucoup plus qu'à l'habitude (sauf avis contraire de votre médecin). Votre équipe traitante vous avisera, si c'est votre cas.

Boire beaucoup signifie de boire entre 2 et 3 litres de liquide par jour (8 à 12 verres). Les choix de liquides incluent l'eau, le jus, le lait, la soupe, etc.



## Suivi et prise en charge

### Comment puis-je éviter de me blesser ?

La chimiothérapie peut vous rendre plus susceptible aux saignements. Soyez prudent lors de la manipulation d'objets coupants ou lorsque vous effectuez des activités ou des sports qui peuvent causer des blessures graves.

Pour diminuer les risques de saignement :

- Utilisez une brosse à dents à poils souples.
- Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'une lame pour vous raser.
- Limez vos ongles plutôt que de les couper.
- Portez des gants pour jardiner.
- Évitez de marcher pieds nus.

### Comment dois-je me protéger des infections ?

La chimiothérapie affaiblit votre système immunitaire. Il est donc important d'adopter de bons comportements afin de vous protéger contre les germes qui causent les infections.

- Brossez-vous les dents après chaque repas et utilisez la soie dentaire.
- Lavez-vous souvent les mains.
- Évitez les foules.
- Évitez d'être en contact avec des personnes qui ont la grippe, le rhume ou la gastro-entérite.
- Informez-vous sur la vaccination contre la grippe et contre le pneumocoque auprès de votre équipe traitante.

Si vous avez des animaux domestiques, demandez à un proche de nettoyer la litière, l'aquarium ou la cage de votre animal. Si vous devez le faire vous-même, portez des gants et lavez-vous bien les mains par la suite.



#### **N'oubliez pas!**

Le lavage des mains est essentiel ! N'hésitez pas à garder avec vous un désinfectant pour les mains et utilisez-le régulièrement lors de vos sorties.

## Suivi et prise en charge

### **Dois-je prendre des précautions lors des relations sexuelles ?**

Utilisez un condom lors des relations sexuelles pendant les 4 jours qui suivent votre traitement de chimiothérapie. Le sperme et les sécrétions vaginales peuvent contenir des résidus de médicaments dangereux pour votre partenaire.

Pour plus d'information sur la sexualité pendant un traitement, n'hésitez pas à poser vos questions à votre équipe traitante.

### **Puis-je utiliser des médecines alternatives ou prendre des produits de santé naturels ?**

Demandez toujours à votre équipe traitante avant de prendre des médicaments en vente libre ou des produits de santé naturels (ex. : vitamines, plantes médicinales, etc.). Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Ils peuvent interagir avec vos médicaments.

Avisez également votre équipe traitante si vous recevez des traitements en médecines alternatives (acupuncture, massothérapie, ostéopathie, etc.). Ces types de traitement doivent avoir lieu au bon moment durant vos traitements afin d'éviter des risques d'infection ou de saignements.





### Quels symptômes dois-je surveiller ?

Communiquez avec votre pharmacien ou votre infirmière pivot pendant les heures d'ouverture de la clinique d'oncologie si vous présentez un des symptômes suivants. En dehors des heures d'ouverture, rendez-vous **à l'urgence** de l'hôpital le plus près de chez vous.

#### Symptômes gastro-intestinaux

- Changement dans la texture et la couleur des selles
- Constipation depuis 3 jours ou plus
- Diarrhée pendant plus de 24 heures ou accompagnée de maux de ventre importants
- Vomissements persistants depuis plus de 24 heures
- Présence de sang dans les urines, les selles ou les vomissements

#### Symptômes respiratoires

- Augmentation importante de l'essoufflement
- Crachats répétés avec une grande quantité de sang ou de caillots

#### Symptômes cutanés

- Douleur, brûlure, enflure ou rougeur au site d'injection de votre chimiothérapie
- Enflure au niveau du cou ou du visage
- Enflure, douleur, rougeur et chaleur d'apparition rapide au niveau des jambes
- Ulcères, rougeurs dans la bouche empêchant la prise de liquide, incluant les médicaments, depuis plus de 24 heures
- Saignements ou bleus (ecchymoses) inhabituels

#### Autres symptômes

- Fièvre avec une température de plus de 38,0 °C (100,4 °F)
- Frissons
- Symptômes d'infection :
  - brûlements urinaires
  - mal de gorge
  - toux avec sécrétions colorées
  - écoulements verdâtres ou jaunâtres provenant d'une blessure

### Quelles informations importantes dois-je communiquer à mon équipe traitante ?



#### **Alcool, cannabis et autres drogues**

Avisez votre médecin et votre pharmacien si vous consommez :

- De l'alcool
- Du cannabis, en vente libre ou sous prescription
- D'autres drogues



#### **Dentiste et interventions médicales**

Signalez à votre équipe traitante tout traitement ou intervention (dentaire, varices ou autres), pendant votre chimiothérapie.



#### **Conduite automobile**

Certains médicaments peuvent provoquer de la somnolence. Demandez à votre équipe traitante si vous pouvez conduire. Si vous vous sentez moins alerte, ne conduisez pas.



#### **Médicaments**

Prenez toujours la dose qui vous a été prescrite au bon moment et en suivant les consignes de votre équipe traitante.

Communiquez avec votre équipe traitante si :

- Vous avez oublié une dose.
- Vous avez vomi une dose.
- Quelqu'un d'autre a pris votre médication.
- Vous ne pouvez pas prendre votre médication, peu importe la raison.

## Suivi et prise en charge

### **Que dois-je faire si je veux prendre des vacances ou si je veux voyager ?**

Si vous désirez partir en voyage durant votre traitement, vérifiez d'abord auprès de vos assurances. Ensuite, demandez à votre équipe traitante quel est le meilleur moment pour vous absenter.

Votre équipe traitante planifie vos traitements de chimiothérapie plusieurs semaines à l'avance. Avisez-les le plus tôt possible si vous souhaitez faire des changements à votre horaire de traitements.



# Directives à la maison

La chimiothérapie utilise des médicaments dangereux qui rendent les fluides corporels toxiques. Les fluides corporels incluent le sang, l'urine, les selles, les vomissures, le sperme, les sécrétions vaginales, etc. Tous les objets qui entrent en contact avec vos fluides corporels peuvent être contaminés par ces médicaments.

Vos proches risquent d'être en contact indirect avec la chimiothérapie pendant votre traitement. Un contact répété sans mesure de protection peut avoir des conséquences négatives à long terme sur leur santé.

Vous et vos proches devez donc :

- Manipuler les comprimés de chimiothérapie de façon sécuritaire.
- Prendre des précautions supplémentaires pendant les **4 jours** à la suite d'un traitement.

## Comment puis-je manipuler les comprimés de chimiothérapie de façon sécuritaire ?

Conservez vos comprimés de chimiothérapie dans leur contenant d'origine. Ne les mettez pas dans votre dosette (pilulier). Gardez ces contenants hors de la portée des enfants et des animaux. Lavez vos mains avec de l'eau et du savon après avoir manipulé vos comprimés.

Vos proches doivent porter des gants de latex ou de nitrile lorsqu'ils touchent les comprimés de chimiothérapie. Ces gants sont à usage unique et doivent être jetés après usage. Vos proches doivent se laver les mains après avoir retiré les gants. Les gants de latex et de nitrile sont en vente dans toutes les pharmacies.



### Important

Les femmes enceintes ou qui allaitent ne doivent jamais toucher aux comprimés de chimiothérapie, même avec des gants.

## Directives à la maison

### Comment dois-je laver les vêtements et la literie souillés ?

Pendant les **4 jours** qui suivent un traitement de chimiothérapie, vous devez porter une attention particulière à la literie et aux vêtements qui ont été en contact avec vos fluides corporels.

- Utilisez des gants de latex ou de nitrile lorsque vous manipulez les vêtements et la literie souillés par vos liquides corporels.
- Lavez les vêtements et la literie souillés séparément, le plus rapidement possible.
- Si vous ne pouvez pas laver les vêtements et la literie souillés rapidement, placez le tout dans un sac de plastique fermé jusqu'à ce que vous puissiez les laver séparément.
- Si les vêtements ou la literie sont très souillés, faites un second lavage.
- Lavez vos mains avec de l'eau et du savon lorsque vous enlevez vos gants.

Les vêtements et la literie qui n'ont pas été en contact avec vos fluides corporels peuvent être lavés avec le lavage régulier.

### Comment dois-je entretenir la salle de bain ?

La salle de bain est un endroit où le risque de contamination est très grand. Pendant les **4 jours** qui suivent un traitement de chimiothérapie :

- Si possible, utilisez une toilette différente de celle des autres membres de votre famille pour faire vos besoins.
- Après avoir utilisé les toilettes, baissez le couvercle de la cuvette et tirez deux fois la chasse d'eau.
- Si vous êtes un homme, urinez en position assise.
- Si vous avez des animaux, laissez le couvercle de la cuvette fermé.
- Si vous utilisez des culottes d'incontinence ou sous-vêtements jetables, ou des serviettes hygiéniques jetables, mettez-les dans un double sac à déchets ordinaire fermé et jetez-les avec vos déchets domestiques.

Pendant cette période de **4 jours**, vous devez nettoyer les rebords de la cuvette et le plancher autour de la toilette tous les jours. Utilisez des gants de latex ou de nitrile pour nettoyer la salle de bain et privilégiez l'utilisation d'essuie-tout jetables. Si vous utilisez des linges pour nettoyer, ne les utilisez pas pour d'autres surfaces. Utilisez vos produits d'entretien ménager habituels.

# Intoxications alimentaires

## Comment prévenir les intoxications alimentaires ?

Pendant vos traitements de chimiothérapie, vous êtes plus sujet aux intoxications alimentaires. Une intoxication alimentaire est un ensemble de symptômes (nausées, vomissements, crampes, diarrhée, fièvre, maux de tête) qui peuvent survenir à la suite d'une ingestion de bactéries, de virus ou de parasites. **Du début de votre chimiothérapie jusqu'à un mois après votre dernier traitement**, vous devez éviter certains aliments pour limiter ces risques.

	À éviter	À favoriser
Viandes Volaille Poissons & fruits de mer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes, volaille et poissons crus ou saignants</li> <li>• Viandes, volaille et poissons décongelés sur le comptoir</li> <li>• Viandes froides coupées au comptoir des charcuteries</li> <li>• Conserves faites maison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes, volaille et poissons bien cuits</li> <li>• Viandes, volaille et poissons décongelés au réfrigérateur</li> <li>• Viandes froides pré-emballées</li> <li>• Viandes séchées et salées (ex. : salami et pepperoni)</li> </ul>
Œufs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliments contenant des œufs crus ou peu cuits (ex. : mayonnaise maison, lait de poule, meringue)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Œufs bien cuits</li> <li>• Œufs liquides pasteurisés</li> <li>• Mayonnaise du commerce</li> </ul>
Fromages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromages faits avec du lait non pasteurisé</li> <li>• Fromages coupés au comptoir des fromages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromages faits de lait pasteurisé</li> <li>• Fromages pré-emballés</li> </ul>
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserves faites maison</li> <li>• Pousses et fèves germées crues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits et légumes bien lavés (même ceux qui sont pré-lavés)</li> <li>• Conserves du commerce</li> <li>• Fèves germées cuites</li> </ul>
Autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miel ou jus non pasteurisés</li> <li>• Buffet et repas partagés de type <i>potluck</i> (ceux qui risquent de rester longtemps à température pièce)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miel et jus pasteurisés</li> </ul>

## Intoxications alimentaires

Réduisez vos risques d'intoxication alimentaire en appliquant ces conseils :

- Lavez-vous les mains avant de cuisiner et de manger.
- Changez les linges de table et de vaisselle tous les jours.
- Ne réutilisez pas les assiettes, ustensiles et planches à découper qui sont entrés en contact avec des aliments crus (viande, volaille, poisson).
- Faites cuire les aliments décongelés dans un délai de 24 heures.
- Respectez la date d'expiration (« meilleur avant ») de vos aliments. En cas de doute, jetez-les.

Si vous sentez que ces conseils nuisent à votre alimentation, demandez à rencontrer la nutritionniste de la clinique.



# Aide et ressources

## À qui dois-je m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser mes questions ?

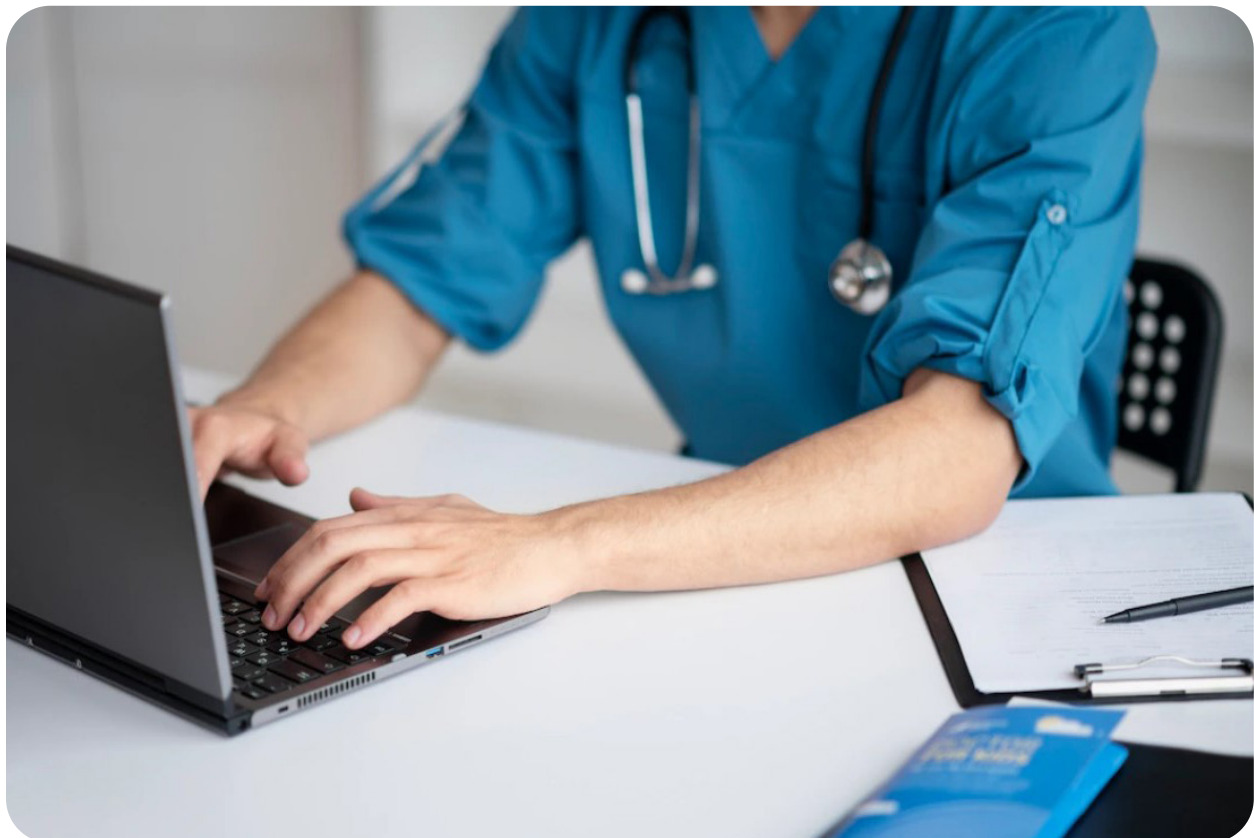
Votre infirmière pivot est la personne la mieux placée pour répondre à vos questions en lien avec vos traitements contre le cancer, dont la chimiothérapie. N'hésitez pas à préparer vos visites à la clinique en notant à l'avance vos questions et préoccupations.

Infirmière pivot : \_\_\_\_\_

Contactez la clinique d'oncologie pulmonaire :

418 656-4615

Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30





### Ressources utiles

L'Institut produit d'autres documents d'enseignement. Vous pouvez les consulter sur notre site Web : [bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca](http://bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca)



Les documents suivants pourraient vous intéresser :

- [Immunothérapie pour votre cancer du poumon](#)
- [Tabagisme et traitements contre le cancer](#)
- [La perte des cheveux pendant un traitement contre le cancer : causes et conseils](#)
- [Sexualité, intimité et cancer](#)

Inscrivez dans le champ de recherche le titre du document que vous désirez consulter.

#### **CHUM**

[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

Inscrivez dans le champ de recherche à droite « Prévenir les intoxications alimentaires - En cas de système immunitaire affaibli ».

#### **Santé Canada**

[canada.ca/fr/sante-canada.html](http://canada.ca/fr/sante-canada.html)

Inscrivez dans le champ de recherche en haut à droite « La salubrité des aliments pour les personnes au système immunitaire affaibli ».

#### **Oncologie thoracique de l'Institut**

[iucpq.qc.ca/](http://iucpq.qc.ca/)

Dans la section « Soins et services », cliquez sur l'onglet « Usagers » puis sélectionner « Oncologie thoracique ».

# Références

CHU de Québec — Université Laval. (s. d.). Cancérologie 101 — *programme de formation* [formation ENA]. Ministère de la santé et des Services sociaux.

Langhorne, M. E., Fulton, J. S. et Otto S. E. (2007). *Oncology nursing* (5<sup>e</sup> éd.). Elsevier Canada.

Parent, D. (dir.). (2021). *Manipulation sécuritaire des médicaments dangereux : Guide de prévention*. Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales. [http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Guides\\_Broch\\_Depl/GP65-medicaments\\_dangereux06-2021.pdf](http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Guides_Broch_Depl/GP65-medicaments_dangereux06-2021.pdf)

Société canadienne du cancer ([www.cancer.ca/fr](http://www.cancer.ca/fr)) est un site Web canadien qui offre de l'information et des services aux personnes atteintes du cancer.







**Institut universitaire de cardiologie  
et de pneumologie – Université Laval**

2725, chemin Sainte-Foy

Québec (Québec)

G1V 4G5

**418 656-8711**

**[iucpq.qc.ca](http://iucpq.qc.ca)**