

Activité physique : Elle est possible et souhaitable en fonction de vos possibilités.

Alimentation : Aucun aliment n'est formellement contre-indiqué. Si vous avez des difficultés à manger, privilégiez les collations ou le grignotage.

Tabac : Il peut favoriser la survenue des aphtes.

Alcool : La consommation n'est pas interdite pendant l'intercure à condition qu'elle soit avec modération. Évitez pendant la cure.

Exposition solaire : Il faut se protéger surtout en cas d'ensoleillement important: par le port de chapeaux et de vêtements « couvrants » ou utilisation de crèmes protectrices d'indice solaire 50 +

Conduite automobile : L'acuité visuelle et la concentration peuvent être altérées par la chimiothérapie et les médicaments qui l'accompagnent. Évitez de conduire pendant la cure.

Fièvre : **Prenez votre température devant toute sensation de fièvre ou de froid inexplicquée. En cas de fièvre ou de frissons : faites une prise de sang comme cela vous a été prescrit et informez-en un médecin le jour même.**

Chambre implantable : Surveillez régulièrement la peau en regard de la chambre et informez l'équipe médicale en cas de plaie, de gonflement ou de douleur.

Vaccinations : la plupart des vaccinations et rappels sont autorisés, voire recommandés pendant votre chimiothérapie (notamment la grippe). Les vaccins dits « vivants » sont contre-indiqués (type fièvre jaune,...)

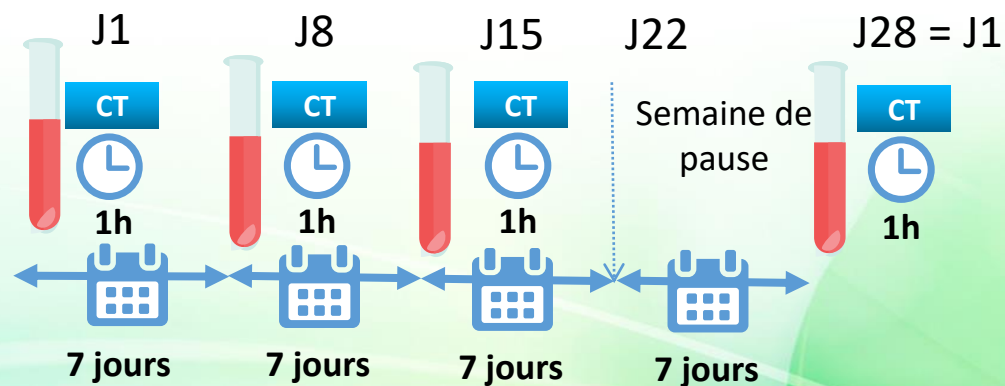
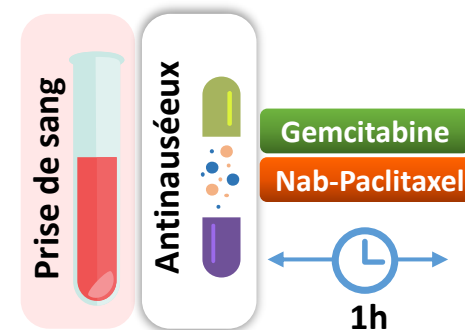
Grossesse : Une contraception efficace doit impérativement être utilisée pendant toute la durée de votre chimiothérapie. Prévenez rapidement votre médecin en cas de survenue d'une grossesse

Sexualité : La fatigue, l'anxiété et la perturbation de l'équilibre hormonal entraînent une baisse importante de l'intérêt et du désir sexuel. Des symptômes comme la sécheresse vaginale, la douleur pendant le rapport sexuel ou des troubles de l'érection, peuvent survenir. N'hésitez pas à en parler à l'équipe médicale.

Interactions médicamenteuses : Informez votre médecin traitant de votre protocole de chimiothérapie (montrez lui cette fiche). Informez l'équipe médicale de tout nouveau traitement mis en place par votre médecin traitant. Ne prenez pas, sans avis médical préalable, de médicaments disponibles librement et sans ordonnance.

Certaines plantes et huiles essentielles peuvent aussi interagir avec votre traitement.

- Il s'agit de l'association de 2 médicaments : la gemcitabine (Gemzar®) et le nab-paclitaxel (Abraxane®)
- Il est associé à des médicaments contre les nausées et vomissements.



CT = chimiothérapie

Ne soyez pas inquiet à la lecture de ces effets, il est possible que vous n'en éprouviez aucun

Fréquence	Description	Prévention	Traitement
+	Nausées, Vomissements : modérés	Manger lentement, fractionner les repas Médicaments préventifs : Ondansetron, Aprepitant, Corticoïdes	Médicaments : métoclopramide, Métopimazine Si vomissements : prendre les traitements sous forme lyoc ou en suppositoires
	Alopécie	Casque réfrigérant pendant la perfusion Eviter l'utilisation de produits chimiques sur les cheveux (ammoniaque,...)	Perruque ou prothèse capillaire Foulards, chapeaux,...
	Aphtes, mucite	Hygiène buccale : se brosser les dents, faire des bains de bouche aux bicarbonates après les repas Eviter le tabac, l'alcool	Bains de bouche spécifiques (anti-fongiques, aspirine) Glaçons, bains de bouche à l'huile d'olive
	Toxicité hématologique : Baisse de l'hémoglobine (anémie), des globules blancs (surtout polynucléaires neutrophiles, PNN), des plaquettes	Surveillance par prises de sang Prescription dans certains cas d'injections à faire à la maison : G-CSF pour éviter la baisse des globules blancs, après chaque cure EPO en cas d'anémie	Votre traitement peut être reporté d'une semaine en cas de nombre insuffisant de PNN ou de plaquettes En cas de fièvre et de baisse importante des PNN, une hospitalisation peut être nécessaire En cas d'anémie sévère ou de baisse importante des plaquettes, une transfusion peut être nécessaire
	Neuropathie sensitive : perte de sensibilité des extrémités, anesthésie		Arrêt du traitement si symptômes invalidants
	Syndrome grippal : fièvre, courbatures		Prendre du Paracétamol Si persistance plus de 24h : prévenir le médecin
	Décollement des ongles	Eviter les traumatismes, la macération Vernis protecteurs protégeant contre les UV	Vernis réparateurs
	Microangiopathie thrombotique : anémie, thrombopénie, HTA, insuffisance rénale	Prise de sang avant chaque traitement	Arrêt du traitement, traitement anti-hypertenseur
	Pneumopathie interstitielle : Toux, essoufflement	Scanner thoraciques réguliers	Arrêt du traitement, corticoïdes
	Allergie : rougeurs, démangeaisons, gêne respiratoire, malaise pendant la perfusion à l'hôpital		Arrêt de la perfusion. Anti-allergiques Allongement du temps de perfusion