

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, plutôt que de faire 3 gros repas par jours, 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 inexplicé. 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.

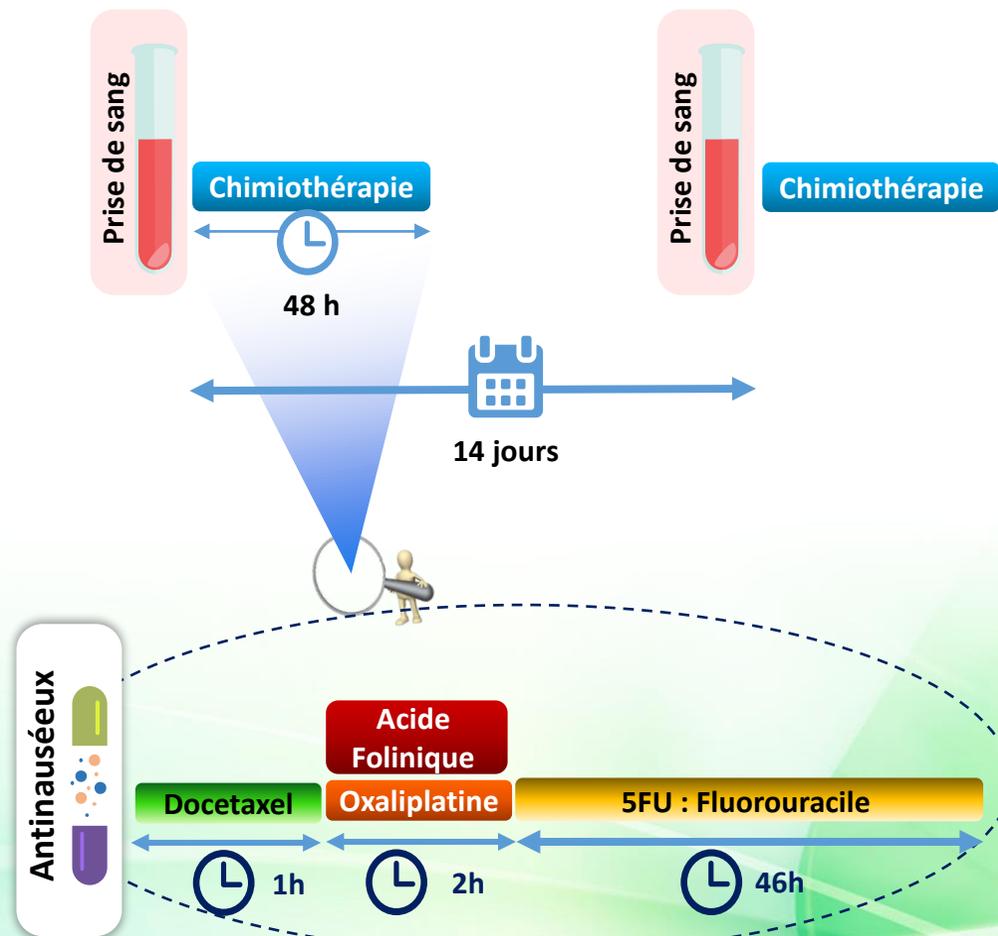
Vaccinations : la plupart des vaccinations et rappels sont autorisés, voire recommandés pendant votre chimiothérapie (notamment la grippe). Les vaccins dits « vivants » sont contre-indiqués (type fièvre jaune,...)

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

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 se déroule sur 48 heures (+/-2h)
- Il comporte l'administration de 3 médicaments de chimiothérapie
- Il est associé à des médicaments contre les nausées et vomissements



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	Manger lentement, fractionner les repas. Médicaments préventifs : Ondansetron, Aprepitant, Corticoïdes.	Médicaments : métopimazine, Métoclopramide Si vomissements : prendre les traitements sous forme lyoc ou en suppositoires
	Neuropathie : Fourmillements des extrémités, de la gorge, crampes	Eviter le contact direct avec le froid : Eviter de manger ou boire froid Couvrez vous (gants, écharpe en hiver)	Boire des boissons chaudes Passer les mains sous l'eau chaude
	Diarrhée : selles liquides	Eviter le café	Eviter les crudités, privilégier les féculents. Bien s'hydrater Prendre les médicaments anti-diarrhéiques dès la 1 ^{ère} selle liquide
	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
	Alopécie : perte des cheveux	Casque réfrigérant pendant la perfusion Eviter l'utilisation de produits chimiques sur les cheveux (ammoniaque,...)	Perruque ou prothèse capillaire Foulards, chapeaux,...
	Toxicité hématologique : Baisse de l'hémoglobine (anémie), des globules blancs (GB), des plaquettes	Surveillance par prises de sang Lavez-vous bien les mains 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 de polynucléaires neutrophiles (PNN) ou de plaquettes insuffisant 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
	Allergie : rougeurs, démangeaisons, gêne respiratoire, malaise pendant la perfusion		Arrêt de la perfusion Anti-allergiques Allongement du temps de perfusion
	Toxicité sur les ongles : Ongles cassants, douleurs, décollements des ongles, chutes des ongles	Vernis protecteurs (contre UV) Gants froids pendant la perfusion Eviter les traumatismes	Vernis réparateur
	Douleurs thoraciques pendant la perfusion		Arrêt de la perfusion et avis médical en urgence