



QUE FAIRE EN CAS DE TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX ?

Des troubles gastro-intestinaux peuvent survenir au cours de votre traitement contre le myélome multiple. Il peut s'agir de :¹



Nausées et vomissements



Diarrhées



Constipation

Ces effets indésirables peuvent être évités ou limités grâce à des traitements préventifs (antinauséux, antidiarrhéiques ou laxatifs) ou des conseils pratiques. Cependant si ces troubles gastro-intestinaux deviennent trop importants ou si vous ne supportez pas l'un des médicaments utilisés, votre médecin pourra modifier ou interrompre votre traitement contre le myélome multiple pour permettre à l'organisme de récupérer.

Il est donc important de signaler tout symptôme inhabituel au cours de votre traitement afin que votre médecin puisse prendre des mesures adéquates.¹

Au verso de cette fiche, vous trouverez des conseils pratiques pour limiter les troubles gastro-intestinaux !



Si vos troubles gastro-intestinaux persistent ou s'aggravent malgré un traitement préventif, n'hésitez pas à en parler à votre médecin !

Conseils pratiques pour améliorer mon quotidien... ET LIMITER MES TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX

POUR LIMITER LES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS : ¹

- * Je privilégie les aliments froids ou tièdes, car ils sont moins odorants que les aliments chauds.
- * Je fais plusieurs petits repas à la place des deux repas traditionnels qui sont plus longs à digérer.
- * Je bois plutôt avant ou après les repas : les boissons gazeuses à base de cola notamment peuvent parfois aider à limiter les nausées !
- * Je mange lentement afin de faciliter ma digestion.
- * J'évite de consommer des aliments lourds difficiles à digérer (aliments frits, gras ou épicés).
- * J'évite également de fumer...

POUR LIMITER LES DIARRHÉES : ¹

Je privilégie une alimentation pauvre en fibres, à base de :

- * riz,
- * pâtes,
- * pommes de terre vapeur,
- * carottes,
- * bananes bien mûres,
- * gelée de coings,
- * fromages à pâte cuite,
- * biscottes.

POUR LIMITER LA CONSTIPATION : ¹

- * Je bois au moins 2 litres d'eau par jour.
- * Je privilégie une alimentation riches en fibres (fruits et légumes frais, compote de pruneaux...)
- * Je mange des céréales et du pain complet.
- * Si possible, je pratique une activité physique régulière et adaptée à mon état (en demandant conseil à mon médecin).
- * Je bois au réveil un verre d'eau fraîche ou un jus de fruits bien froid.



QUE FAIRE EN CAS DE TROUBLES CUTANÉS ?

Des troubles cutanés peuvent survenir au cours de votre traitement contre le myélome multiple. Il peut s'agir de :¹



Rougeurs



Sécheresse cutanée



Éruptions

(petits boutons ou plaques appelés rash cutanés)



Syndrome main-pied

(rougeurs, gonflement, sécheresse ou cloques au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds)

Ces effets indésirables peuvent être limités grâce à des conseils pratiques. Cependant si ces troubles cutanés deviennent trop importants ou gênants au quotidien, votre médecin pourra adapter votre traitement contre le myélome multiple. Il est donc important de signaler tout symptôme inhabituel au cours de votre traitement afin que votre médecin puisse prendre des mesures adéquates.¹

Au verso de cette fiche, vous trouverez des conseils pratiques pour limiter les troubles cutanés !



Si vos troubles cutanés persistent ou s'aggravent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin !

Conseils pratiques pour améliorer mon quotidien... ET LIMITER MES TROUBLES CUTANÉS

POUR LIMITER LES TROUBLES CUTANÉS : ¹

- * J'applique régulièrement et généreusement un agent hydratant sur la peau (après ma toilette avec un pain surgras).
- * Je réalise une manucure et une pédicure avant de commencer le traitement... surtout si mes mains et mes pieds sont déjà un peu abîmés (présence de corne).
- * Je porte des vêtements amples et des chaussures souples.
- * Je lutte contre la sécheresse cutanée en utilisant une crème hydratante

CERTAINES HABITUDES SONT ÉGALEMENT À ÉVITER : ¹

- * L'exposition des mains et des pieds à la chaleur (soleil, bains chauds) n'est pas conseillée.
- * L'application de pansements adhésifs ou de bandages serrés est également non recommandée.
- * Les activités qui entraînent un frottement de la peau ou une pression sur les mains : activités ménagères, conduite, jardinage...
- * En cas de syndrome main-pied, j'évite de marcher de manière prolongée et de courir.

Si malgré ces conseils, votre peau devient rouge, sensible ou douloureuse, signalez-le à votre médecin sans attendre que les symptômes s'aggravent : il pourra vous prescrire des médicaments antidouleur ou des soins locaux, pour vous soulager. ¹



QUE FAIRE EN CAS DE PERTE D'ÉNERGIE ?

Des effets indésirables peuvent survenir au cours de votre traitement contre le myélome multiple et diminuer votre énergie au quotidien. Il peut s'agir de : ^{1,2}



Fatigue physique



Somnolence



Perte d'appétit



Fatigue psychique



Troubles de l'attention



Irritabilité

Ces effets indésirables peuvent être limités grâce à des conseils pratiques. Certains troubles peuvent empêcher le bon déroulement de votre traitement. Il est donc important de signaler tout symptôme inhabituel au cours de votre traitement afin que votre médecin puisse prendre des mesures adéquates.¹

Au verso de cette fiche, vous trouverez des conseils pratiques pour limiter la fatigue, la somnolence ou la perte d'appétit !



Si ces troubles persistent ou s'aggravent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin !

Conseils pratiques pour améliorer mon quotidien... ET RETROUVER DE L'ÉNERGIE

POUR LIMITER MA FATIGUE : ^{1,2}

- * Je me fixe des priorités journalières et hebdomadaires en gardant de l'énergie pour ce qui me tient à cœur : je donne la priorité aux activités qui me font plaisir.
- * Je tiens compte de mon rythme personnel avant tout et des moments de la journée où mon énergie est la plus présente pour organiser mes activités.
- * J'anticipe les moments de fatigue et je prévois des moments de repos après.
- * Je délègue certaines tâches à mon entourage ou à des professionnels d'aide à domicile : cuisine, ménage, courses...
- * Je pratique une activité physique régulière, adaptée et modérée : c'est prouvé, l'activité sportive permet de lutter contre la fatigue !

POUR STIMULER MON APPÉTIT : ¹

- * Je mange accompagné(e) pour entretenir l'esprit convivial des repas.
- * Je travaille la présentation des plats pour me donner l'envie de manger.
- * Je m'installe à table dans un cadre agréable...

POUR LUTTER CONTRE LA FATIGUE PSYCHIQUE : ²

- * J'informe mon équipe soignante de tout changement de comportement.
- * Je demande une aide psychologique ou entre en contact avec des associations de patients si j'en ressens le besoin.
- * J'établis une bonne communication avec mes proches pour éviter les conflits.

Un(e) diététicien.ne ou un(e) nutritionniste peut vous conseiller sur la façon d'adapter votre alimentation pendant votre traitement. Si besoin, votre médecin pourra même vous prescrire des compléments alimentaires pour éviter un amaigrissement trop important : n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante ! ¹

1- INCa, AF3M, La Ligue contre le cancer. Guide Patients : Comprendre le myélome multiple. Octobre 2015.
2- INCa, La Ligue contre le cancer. Guide fatigue et cancer. Avril 2005.



QUE FAIRE POUR SE PROTÉGER DES INFECTIONS ?

Le myélome multiple et les traitements associés affaiblissent le système immunitaire, ce qui rend le corps plus vulnérable aux infections. ^{1,2,3}

Les symptômes d'infection sont donc à prendre au sérieux, il peut s'agir de : ^{1,2}



Fièvre ($\geq 38,5^{\circ}\text{C}$)



**Toux et maux
de gorge**



Frissons et sueurs



Brûlures urinaires



Éruption cutanée

Ces effets indésirables peuvent être limités grâce aux conseils pratiques. En cas de manifestation de l'un des symptômes indiqués, veuillez contacter immédiatement votre médecin afin qu'il puisse prendre des mesures adéquates. ²

**Au verso de cette fiche, vous trouverez
des conseils pratiques pour limiter
le risque infectieux !**



**Si vous constatez l'apparition de la fièvre
contactez immédiatement votre médecin ! ²**

Conseils pratiques pour améliorer mon quotidien... ET LIMITER LE RISQUE DE MALADIE INFECTIEUSE

POUR LIMITER LE RISQUE D'INFECTION : 1,3,4,5

- * Je respecte la prise des médicaments préventifs qui m'ont été prescrits.
- * Je vérifie que mes vaccinations sont à jour (contre la grippe saisonnière, le pneumocoque et le COVID).
- * En cas d'hypogammaglobulinémie, mon médecin pourra me prescrire un traitement supplétif.
- * Je me protège avec le port d'un masque dans les zones surpeuplées.
- * Je me lave les mains avant de manger, après avoir toussé, éternué ou être aller aux toilettes ainsi qu'avant et après le traitement d'une plaie.
- * En cas de voyage dans des pays dits « à risque », j'en discute avant avec mon médecin traitant et/ou hématologue.
- * Afin de détecter d'éventuelle fièvre, je m'assure d'avoir un thermomètre fonctionnel à portée de main et je me familiarise avec son utilisation.

La survenue d'une infection peut être en lien avec votre traitement, n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante !^{1,3}

1- INCa, AF3M, La Ligue contre le cancer. Guide Patients : Comprendre le myélome multiple. Octobre 2015.

2- CDC. Know the Signs and Symptoms of Infection Preventing Infections in Cancer Patients.

3- Ludwig H, *et al.* Prevention and management of adverse events of novel agents in multiple myeloma A consensus of the European Myeloma Network. *Leukemia*. 2018;32:1542-1560.

4- CDC. Clean Your Hands Preventing Infections in Cancer Patients.

5- CDC. Watch Out for Fever Preventing Infections in Cancer Patients?



QUE FAIRE EN CAS D'APPARITION DE NEUROPATHIE ?

Une neuropathie peut survenir au cours de votre traitement contre le myélome multiple. Il s'agit d'une atteinte des nerfs périphériques dont l'origine peut être multiple. Les symptômes ressentis sont :¹



Douleurs



Paresthésies

(sensation de picotements dans les pieds et les mains)



Troubles sensitifs

Ces effets indésirables peuvent s'aggraver en cours de traitement et empêcher le bon déroulement de votre traitement. Il est donc important de signaler tout symptôme inhabituel au cours de votre traitement afin que votre médecin puisse prendre des mesures adéquates.²

Au verso de cette fiche, vous trouverez des conseils pratiques pour limiter l'aggravation de la neuropathie !



Si ces troubles persistent ou s'aggravent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin !

Conseils pratiques en cas de neuropathie

POUR LUTTER CONTRE L'AGGRAVATION des neuropathies :^{1,2}

- * Je signale la survenue de signes de neuropathie à mon médecin pour une éventuelle adaptation des posologies et la réalisation d'exams complémentaires.
- * Je vérifie l'équilibre de mon diabète avec mon médecin, si je suis diabétique.
- * Je veille à avoir un chaussage adapté pour ne pas risquer une chute.

La survenue d'une neuropathie peut être en lien avec votre traitement, n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante !¹

1- INCa, AF3M, La Ligue contre le cancer. Guide Patients : Comprendre le myélome multiple. Octobre 2015.

2- Hopitaux Universitaires Genève. Neuropathies périphériques. Disponible à partir de l'url : <https://www.hug.ch/oncologie/neuropathies-peripheriques> - consulté le 05/07/2023.