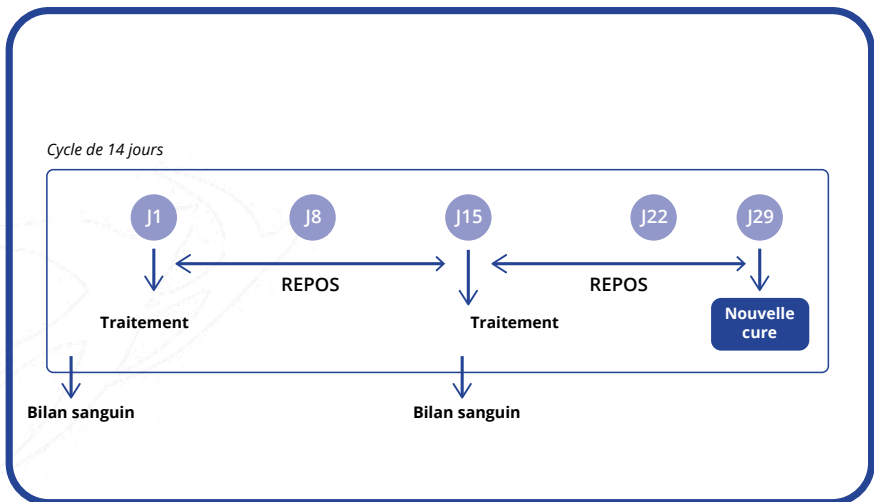




# GEMOX

Ce protocole comprend l'administration par voie intraveineuse *via* un cathéter central (chambre implantable ou picc line) de deux médicaments : Gemcitabine (Gemzar®) et Oxaliplatine.



Le traitement sera administré par perfusion intraveineuse d'environ 2h30 à l'hôpital tous les 15 jours.

Il faudra faire un bilan biologique de contrôle 48h avant la cure suivante.

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

# EFFETS SECONDAIRES

## 1. Neuropathie

**Troubles neurologiques avec gêne ou fourmillement dans la gorge et les extrémités (mains – pieds), prédominant au froid** : à signaler à l'équipe soignante. Ne buvez pas froid pendant la perfusion, et évitez de consommer des glaces pendant les 48 heures suivantes. Protégez-vous du froid, lavez-vous les mains à l'eau chaude, évitez de porter des chaussures trop serrées. Effectuez des massages doux au niveau des mains et des pieds, avec une crème hydratante.

## 2. Troubles digestifs

**Diarrhées, douleurs abdominales** : Préférez des aliments pauvres en fibres et en résidus (riz, pâtes, bananes, compote...) et une bonne hydratation (au moins 2L par jour), mais limitez les boissons contenant de la caféine (café, thé, cola...). Prenez le traitement anti-diarrhéique qui peut vous avoir été prescrit, en respectant scrupuleusement ses modalités. Si les diarrhées persistent au-delà de 48h, prévenez votre médecin.

**Nausées, vomissements** : Préférez les aliments froids, crus et peu odorants. Évitez les aliments gras, épicés, frits et l'alcool. Mangez lentement, à l'heure qui vous convient et fractionnez vos repas en plusieurs collations pendant la journée. Reposez-vous après le repas en position demi-assise. Hydratez-vous bien (en dehors des repas); les boissons gazeuses peuvent atténuer les nausées. Un traitement préventif vous a été administré pendant votre cure et prescrit pour les jours suivants, prenez le une demi-heure avant les repas. Prévenez votre médecin en cas de nausées sévères et/ou persistantes ou de vomissement malgré le traitement.

**Perte d'appétit, perte de poids, trouble du goût** : Mangez lentement, à l'heure qui vous convient et fractionnez vos repas en plusieurs collations pendant la journée. Préférez les aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, beurre, crème fraîche, fromage...). L'avis d'une diététicienne pourra vous être proposé si vous rencontrez des difficultés.

## 3. Troubles des cellules du sang

**Diminution des globules blancs (neutropénie), fièvre, frissons, signes d'infection (douleurs dentaires, brûlure urinaire, toux, rhinopharyngite, ...)** : Lavez-vous les mains avant chaque repas et lors de vos passages aux toilettes. Favorisez un bon état buccodentaire. Évitez les contacts avec les personnes infectées (rhume, grippe, gastro-entérite...). La survenue d'une fièvre à n'importe quel moment doit vous faire consulter votre médecin traitant pour un examen clinique, un bilan biologique et parfois une prescription d'antibiotiques. Les vaccins saisonniers sont recommandés, parlez-en à votre médecin.

**Diminution des globules rouges (anémie), fatigue, pâleur, essoufflement, vertige, bourdonnement d'oreilles** : Prévenez vos médecins si vous ressentez des symptômes anormaux.

**Diminution des plaquettes (thrombopénie), hématome, saignements** : Utilisez une brosse à dent souple, un rasoir électrique plutôt qu'une lame, évitez les activités qui peuvent provoquer des traumatismes (bricolage, sport violent...). Ne pas prendre d'anti-inflammatoire sans prescription (y compris aspirine).

## 4. Fatigue

**Fatigue, manque d'énergie et de concentration, irritabilité, céphalées, baisse de la libido** : Faites des exercices modérés mais réguliers et quotidien (30 minutes par jour si possible). Aménagez-vous des siestes, des pauses fréquentes et des loisirs plaisants. Faites-vous aider par vos proches ou des prestataires de service pour les courses ou les tâches ménagères.

**Syndrome pseudo grippal avec fièvre, douleurs musculaires, courbatures et frissons dans les 48H suivant l'injection.** Un traitement par paracétamol peut vous soulager, contactez votre médecin en cas de persistance des symptômes.

**Rétention d'eau dans les bras et jambes avec gonflement, tiraillement, lourdeurs des membres. Œdèmes périphériques, incluant œdèmes de la face (chevilles, paupières) assez spécifiques de la Gemcitabine.** Évitez les vêtements trop serrés, les talons, le piétinement, les bains chauds. Ne salez pas trop vos repas. Surélevez vos jambes, passez un jet froid sur vos jambes.

## 5. Alopécie

**Chute des cheveux, de la barbe et des poils** : Évitez les colorations et les permanentes pendant la chimiothérapie et les trois mois suivants. Préparez vos proches à la possibilité que vous perdiez vos cheveux. Une perruque pourra vous être prescrite.

### REMARQUES GÉNÉRALES

Les effets secondaires sont propres à chaque molécule. Ils sont variables selon chaque individu et diffèrent selon la dose, le rythme d'administration et les médicaments associés.



**IL EST ESSENTIEL D'INFORMER PRÉCISÉMENT VOTRE MÉDECIN TRAITANT ET L'ÉQUIPE MÉDICALE DE FAIT NOUVEAU/INHABITUEL.**

Votre médecin traitant, votre oncologue, votre infirmière de pratique avancée sont les personnes clés dans votre parcours de soins. Ils pourront vous soutenir, vous accompagner, vous soulager. Votre médecin traitant sera régulièrement tenu informé de votre parcours de soins personnalisé.

Cette fiche d'information, volontairement simple, rédigée par le comité de rédaction du site Internet de la FFCD, est destinée à servir de support aux explications données par votre médecin sur la toxicité des protocoles.

## CONSEILS GÉNÉRAUX



L'activité sportive est conseillée voire souhaitable, selon vos capacités.



Votre traitement ne peut être pris lors d'une grossesse ou de l'allaitement. Une contraception efficace doit impérativement être utilisée pendant toute la durée de votre chimiothérapie.



Sauf contre-indication ou régime particulier, votre alimentation doit être variée et équilibrée. Évitez les aliments trop chauds, trop froids ou irritants.



Buvez beaucoup d'eau, au moins 1,5 – 2L par jour.



La consommation de tabac et alcool est fortement déconseillée. Si vous souhaitez engager un sevrage, parlez-en à votre médecin.



Une protection solaire à haut indice UV est recommandée (chapeau, vêtements « couvrants », crème), surtout en cas de traitement comprenant du 5FU.



Évitez la conduite automobile pendant la cure. Pendant l'intercure, d'autres médicaments peuvent représenter une contre-indication à la conduite, parlez-en à votre médecin.



Pensez à prendre vos médicaments et vos ordonnances lors de vos déplacements.



Lavez-vous régulièrement les mains, pour limiter le risque d'infection.



Les vaccinations sont autorisées la plupart du temps, voire recommandés pendant votre chimiothérapie. Cependant certaines sont formellement contre-indiquées, parlez-en à votre médecin.



Évitez l'automédication. Ne prenez pas, sans avis médical préalable, de médicaments disponibles librement et sans ordonnance, de tisanes ou de plantes, qui peuvent interagir avec votre traitement. Informez votre médecin traitant de votre protocole de chimiothérapie (par cette fiche et votre carnet de liaison éventuel) et inversement, informez l'équipe médicale de tout nouveau traitement mis en place par votre médecin traitant.

