

MES BONNES PRATIQUES

pendant mon traitement de chimiothérapie

À REMPLIR CHAQUE
FIN DE JOURNÉE :

cochez les cases correspondant
à vos actions.

N° à appeler en cas de besoin :

SEMAINE DU :

					
LUNDI	<input type="checkbox"/>				
MARDI	<input type="checkbox"/>				
MERCREDI	<input type="checkbox"/>				
JEUDI	<input type="checkbox"/>				
VENDREDI	<input type="checkbox"/>				
SAMEDI	<input type="checkbox"/>				
DIMANCHE	<input type="checkbox"/>				



Je fais de l'exercice physique⁽¹⁾

- La marche, la natation ou la bicyclette⁽²⁾.



Je protège ma peau⁽¹⁾

- J'applique régulièrement une crème adoucissante et hydratante.
- J'utilise des savons doux sans alcool.
- Je me protège des rayons du soleil avec une crème écran total et un chapeau.



Je diminue le risque d'infection⁽¹⁾

- Je me lave régulièrement les mains.
- Je coupe mes ongles courts, afin d'éviter qu'ils ne se fissent ou se soulèvent.
- Je porte des gants de protection pour le jardinage et les travaux.



Je bois quotidiennement 2 litres de boisson et j'adapte mon alimentation⁽¹⁾



Je privilégie en cas de⁽¹⁾ :

Aphtes et sécheresse de la bouche

Boissons : eaux minérales, thé, tisanes, boissons à base de cola. **Alimentation :** aliments moelleux ou mixés.

Constipation

Boissons : un verre d'eau glacée ou un jus de fruit (au réveil). **Alimentation :** aliments riches en fibres (fruits et légumes frais).

Nausées

Boissons : boissons gazeuses fraîches, à base de cola. **Alimentation :** les aliments froids ou tièdes (moins parfumés que les aliments chauds).

Diarrhées

Boissons : eau, thé, tisane, bouillon de légumes, boissons gazeuses à température ambiante.

Alimentation : riz, pâtes, pommes vapeur, bananes mûres, fromage à pâte cuite, biscottes et carottes.

J'évite en cas de⁽¹⁾ :

Aphtes et sécheresse de la bouche

Boissons : jus de citron

Alimentation : aliments épicés ou acides (vinaigrette, moutarde), secs, croquants ou durs.

Nausées

Boissons : ne pas boire pendant les repas.

Alimentation : aliments lourds, difficiles à digérer comme les aliments frits, gras ou épicés.

Diarrhées

Boissons : café, boissons glacées, lait.

Alimentation : fruits et légumes crus, céréales, pain complet.

1-INCa. Comprendre la chimiothérapie. 2016 : 1-128

2-INCa. Bénéfices de l'activité physique pendant et après un cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques. Mars 2017 : 1-210.