

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.

Fièvre : **prenez votre température devant toute sensation de fièvre ou de froid inexpliquée ou en cas de frissons. Si vous avez plus de 38,5 °C : faites une prise de sang (NFS) et informez-en votre médecin ou l'infirmière du pôle anticancéreux oraux le jour même**

Vaccinations : la plupart des vaccinations et rappels sont autorisés, voire recommandés pendant votre chimiothérapie. 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 et inversement, 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, ni de phytothérapie

Deux présentations sont disponibles sous plaquettes thermoformées :

- boîte de 120 dosés à 500 mg
- boîte de 60 dosés à 150 mg

Conservez ce médicament à température ambiante, à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité, et hors de portée des enfants

Posologie

- 2 prises chaque jour, matin et soir ; dans les 30 minutes suivant le petit déjeuner et le diner, respecter un intervalle de 10 à 12 h entre chaque prise.
- Prendre les comprimés avec un grand verre d'eau, sans les couper ni les écraser
- **En cas d'oubli, ne prenez pas la dose oubliée** et ne doublez pas la dose suivante. Notez cet oubli dans le tableau de suivi et prenez la dose habituellement prescrite le jour suivant.
- **Suivre strictement le schéma de traitement prescrit** (2 semaines/3, 3 semaines/4, 1 semaine/2 ou en continu)

En cas de questions ou de problème concernant la prise de ce traitement, n'hésitez pas à joindre l'infirmière du pôle anticancéreux oraux

du lundi au vendredi de 8h30 à 16h au 01 71 97 05 94

(Fax pour bilan biologique : 01 49 28 23 12)

Ou adresser un email à : pole.pao@sat.aphp.fr

Fréquence	Description	Prévention	Traitement
	Syndrome mains-pieds : Rougeurs, gonflement des paumes et des plantes Sécheresse cutanée	Utiliser des crèmes hydratantes sur les mains et les pieds plusieurs fois/j Laver-vous avec un savon doux Mettre des gants pour la vaisselle, les travaux manuels, éviter les chaussures trop serrées Protection solaire (crème indice 50 +)	En cas de rougeur, gonflement ou douleur : utiliser des crèmes plus spécifiques prescrites Si la peau pèle ou est très douloureuse : arrêter le traitement par capecitabine et prévenir l'infirmière du pôle oral
	Diarrhée : selles liquides	Eviter le café	Eviter les crudités Privilégier les féculents, carottes, banane. Bien s'hydrater Prendre les médicaments anti-diarrhéiques si selles liquides ou augmentation du nombre de selles/jour (Lopéramide, Diosmectite, Racécadotril) Si plus de 6 selles/j ou persistance de la diarrhée malgré le traitement : prévenir les infirmières du pôle oral
	Nausées, Vomissements, perte de goût	Manger lentement, fractionner les repas	Médicaments : métoclopramide, Métopimazine Si vomissements : prendre les traitements sous forme lyoc ou en suppositoires 3 fois/j S'hydrater avec du Coca ou des bouillons salés Prévenir l'infirmière du pôle oral si impossibilité de boire ou de manger
	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, huile d'olive Prévenir l'infirmière du pôle oral si difficultés à manger
	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
	Douleurs thoraciques Pouvant exceptionnellement survenir en début de traitement (aucun risque si vous avez déjà reçu du 5FU)		Arrêter de prendre le traitement Prévenir le pôle oral Si douleurs persistantes : consulter aux urgences