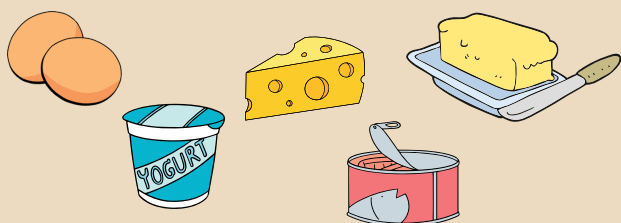


# Conseils en cas de nausées

Dans un premier temps pensez à vous assurer que vous respectez le traitement anti-nauséeux éventuellement prescrit par votre oncologue.

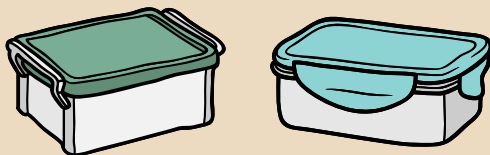
## FRACTIONNER L'ALIMENTATION

Faire plusieurs petits repas : 6 à 8 repas et collations par jour.



## BOIRE EN PETITES QUANTITÉS ET MANGER LENTEMENT

Pour favoriser la digestion



## PRÉFÉRER LES ALIMENTS CUITS SANS GRAISSE

Ajouter la matière grasse après cuisson.

Eviter les fritures et graisses cuites.

## CHOISIR DES ALIMENTS NEUTRES/BRUTS

Limiter les épices, faites des plats simples type pâtes ou riz au beurre, légumes cuits etc



## EVITER LES LONGUES PÉRIODES SANS MANGER

Faire des collations.

Limiter le jeûne nocturne avec une collation en soirée et un petit déjeuner dès le réveil. Bien souvent, les nausées sont majorées à jeun. Veiller à avoir quelque chose à manger sur votre table de nuit le matin au lever.



## FACILITER LA PRÉPARATION DES REPAS

Lorsqu'elle intensifie les nausées. Cuisiner en plus grosse quantité, se faire aider, utiliser des plats "traiteur"...

## ENRICHIR LES PLATS

Pour contrer la réduction des quantités.

*Le plus important reste de ne pas vous forcer :  
mangez et buvez ce qui vous fait envie.  
Attention de ne pas trop consommer les aliments  
que vous appréciez au risque de créer des dégouts  
par la suite.*