



Comment **PRÉVENIR** ?

- Les nausées
- Les vomissements
- La perte d'appétit

✓ Choisir des aliments « **plaisir** »
(biscuits, amandes, noix de cajou)



✓ Préférer plusieurs petits repas légers
(petit déjeuner, collation, déjeuner, goûter, dîner)



✓ Privilégier les aliments froids ou tièdes
(odeur moins forte)



✓ Manger lentement, dans le calme
(en mastiquant bien les aliments, sans écrans, sans conversations stressantes)



✓ Boire plutôt entre les repas
(l'eau agit comme un coupe-faim naturel)



✓ Prendre les médicaments prescrits contre les nausées et/ou vomissements
(en respectant les doses)



✗ Supprimer les aliments difficiles à digérer
(plats en sauce, gras et/ou épicés)



✗ Éviter la position allongée



L'astuce de mon équipe soignante





Comment **AGIR** ?

- En cas de **nausées**
- En cas de **vomissements**
- En cas de **perte d'appétit**

XÉviter de se coucher sur le dos après avoir mangé



XÉviter les odeurs désagréables et aérer la pièce



✓ Essayer de se détendre en respirant calmement



✓ Se rincer la bouche et attendre 1-2h avant de manger (en cas de vomissements)



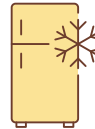
✓ Essayer de se distraire de la nausée ou de l'envie de vomir (en écoutant de la musique, en regardant un film, etc.)



✓ Stimuler son appétit grâce à une activité physique adaptée (ex : la marche)



✓ Préparer ses repas à l'avance (et les congeler)



✓ Prévenir le médecin si cela persiste (à partir de 2 vomissements par jour)



Pour en savoir plus



infomaindanslamain.fr



Association Francophone des Soins Oncologiques de Support