

# Nausées à l'heure du déjeuner

Pour beaucoup de gens, c'est au réveil que les nausées ont le plus de répercussions. Lorsque les nausées matinales vous empêchent de manger, la perte d'appétit vous guette.

- ✓ **Grignotez des féculents** – p. ex. rôtie sèche, craquelins ou céréales – avant de vous activer. Les féculents aident à absorber l'acidité présente dans l'estomac, laquelle contribue aux nausées.
- ✓ **Donnez-vous du temps et de l'espace** pour démarrer votre journée lentement et déjeuner une petite bouchée à la fois.
- ✓ **Essayez des techniques de méditation, de relaxation et de respiration** avant de vous lever. L'anxiété matinale peut être associée à des nausées.
- ✓ **Essayez de manger la moitié de votre déjeuner habituel** et mangez le reste en guise de collation plus tard en matinée (dans un délai de 2 ou 3 heures).
- ✓ **Essayez de manger, ne serait-ce que quelques bouchées.** Sauter le déjeuner peut accentuer les nausées et nuire à l'appétit global.
- ✓ **Optez pour des aliments froids ou à température ambiante.**
- ✓ **Essayez de boire – de petits verres ou de petites gorgées – durant la journée.** Une bonne hydratation peut atténuer les nausées.
- ✓ **Consommez des boissons nutritives tout au long de la journée,** par exemple du lait ou une boisson végétale, afin d'améliorer votre état nutritionnel.
- ✓ **Si le médecin vous a prescrit des antinauséux, prenez-les** avant de manger, selon ses directives.
- ✓ **Évitez de vous allonger pendant 1 heure** après avoir mangé afin de mieux digérer.
- ✓ **Préparez le déjeuner d'avance,** quand vous avez plus d'énergie, p. ex. gruau-frigo, gruau cuit, gaufre, smoothie, etc.

## Capsule Nutrition

### NAUSÉES



## Gruau-frigo au gingembre

Préparez quelques portions d'avance (il se conserve 3 jours au frigo).

### Ingrédients (1 portion)

- ½ tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de lait de votre choix
- ½ c. à thé de gingembre râpé (ou pincée de gingembre moulu)
- 1 c. à soupe de cœurs de chanvre
- ½ à 1 c. à thé de miel ou de sirop d'érable (facultatif)
- 1 c. à soupe de beurre de noix
  - p. ex. beurre d'amande ou d'arachide
- ½ tasse de petits fruits

### Préparation

1. Étendre le beurre de noix au fond d'un pot Mason ou d'un autre contenant avec couvercle.
2. Mélanger les flocons d'avoine, le lait, le gingembre, l'édulcorant et les cœurs de chanvre, et verser sur le beurre de noix.
3. Réfrigérer toute la nuit et servir garni de petits fruits.

# Smoothie à l'ananas et au gingembre

## Ingrédients (2 portions)

- 1 banane, congelée (si tolérée)
- 1 tasse d'ananas, frais, congelé ou en conserve
- ¾ tasse de yogourt grec
- ½ tasse de lait de votre choix
- ¾ c. à thé de gingembre râpé ou ¼ c. à thé de gingembre moulu

## Préparation

Combiner tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et réduire en purée lisse.

*En cas de plaies buccales, remplacer les ananas par une autre banane ou des pêches en boîte.*



## Aliments suggérés

- Œufs (protéines faciles à digérer)
- Muffin anglais, beurre de noix et banane
- Céréales froides avec yogourt et/ou boisson de votre choix
- Yogourt à faible teneur en gras
- Fromage cottage et petits fruits
- En accompagnement, petite tasse de thé menthe-gingembre
- Smoothie à base de gingembre frais ou moulu
- Gruau



## Aliments suggérés en cas de fortes nausées

- Rôtie et œuf
- Crème de blé
- Kanji (ou [congee](#))

## Liens vers d'autres recettes

- ☑ [Thérapies complémentaires](#)
- ☑ [Congee](#)
- ☑ [Mini-frittatas aux épinards](#)

### RECOMMANDÉ PAR

**InspireHealth**  
Supportive Cancer Care

#### AUTEURES

Megan Morrison, Dt.P., diététiste-nutritionniste,  
Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)

Stéphanie Pasaman, Dt.P., diététiste-nutritionniste,  
Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM),  
Montréal (Québec)

Erin Roman, Dt.P., diététiste-nutritionniste, InspireHealth  
Supportive Cancer Care, Victoria (Colombie-Britannique)

#### AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer  
aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils  
et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.

*Capsule Nutrition* est une publication de la collection *Savourer  
santé : Guide canadien de nutrition pour les patients et les  
soignants en oncologie* offerte en version imprimée et en ligne.  
[www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)

La publication a été rendue possible grâce à  
une subvention à l'éducation offerte par

