

Hydratation

Capsule Nutrition

NAUSÉES

Durant un traitement contre le cancer, un apport suffisant de liquide contribue à éliminer les sous-produits indésirables et à atténuer de nombreux effets secondaires, dont les nausées et la déshydratation. **ENCADRÉ 1**

Encadré 1 : Signes de déshydratation

LÉGÈRE

Fatigue
Faiblesse
Étourdissements
Constipation

MODÉRÉE

Urines jaune foncé
Besoin moins fréquent d'uriner
Peau et lèvres sèches
Maux de tête

SÉVÈRE*

Nausées et vomissements
Soif extrême
Absence de transpiration
Confusion
Battements cardiaques rapides
Basse pression

* Assurez-vous de voir votre médecin si vous présentez des signes de déshydratation sévère ou si vous avez des vomissements depuis plus de 24 heures.

COMMENT DEMEURER HYDRATÉ

- ✓ Essayez de boire au moins 6 à 8 tasses (1,5 à 2 L) de liquide par jour.
- ✓ L'eau est la boisson par excellence pour demeurer bien hydraté lorsque vous vous sentez bien et que vous mangez suffisamment.
- ✓ Vous n'aimez pas le goût de l'eau plate? Essayez de l'aromatiser en y ajoutant vos saveurs préférées! **ENCADRÉ 2**
- ✓ Vous trouvez difficile de boire suffisamment? Gardez une gourde d'eau à portée de la main pour vous rappeler de boire plus souvent.
- ✓ L'eau n'est pas la seule option; vous trouverez plus loin des trucs pour rester bien hydraté, surtout en présence de nausées.

Encadré 2 : Eau aromatisée

Le matin, remplissez un pot Mason ou un pichet et ajoutez-y les saveurs qui vous plaisent :

Tranches d'orange ou de citron

Morceaux de melon d'eau et feuilles de basilic

Tranches de concombre

Morceaux d'ananas et bleuets

Tranches de fraise et feuilles de menthe

Tranches de citron et brin de thym

Lime et morceau de gingembre

Baies surgelées



HYDRATATION ET NAUSÉES

- Prenez de petites gorgées tout au long de la journée.
- Privilégiez des liquides tièdes plutôt que des liquides chauds ou froids.
- Évitez le café et l'alcool : ils peuvent irriter l'estomac et favoriser la perte d'eau en vous faisant uriner plus souvent.
- Lorsque vous avez de fortes nausées et que vous avez du mal à garder ce que vous mangez, essayez de consommer des jus dilués, des boissons énergisantes, des bouillons ou des boissons gazeuses sans caféine qui ne pétillent plus. **ENCADRÉ 3**
- Parlez à votre médecin ou à votre diététiste si vous ne tolérez rien à part les liquides clairs pendant plus de quelques jours.

Liens vers d'autres recettes

- 🔗 [Popsicles maison](#)
- 🔗 [Granité très frais](#)
- 🔗 [Boisson gingembre hibiscus](#)

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)

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

Encadré 3 : Menu type en cas de fortes nausées

DÉJEUNER

- Jell-O
- Jus de fruits dilué
- Thé au gingembre

COLLATION DU MIDI

- Boisson électrolytique
- Sucette glacée aux fruits ou popsicle

DÎNER

- Soupe ou bouillon
- Boisson gazeuse dégazéifiée

COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

- Jell-O
- Tisane à la menthe

SOUPER

- Soupe ou bouillon
- Ginger ale dégazéifié
- Jus dilué
- Sucette glacée aux fruits ou popsicle

COLLATION DE FIN DE SOIRÉE

- Boisson aux fruits ou boisson électrolytique
- Jell-O

Pour augmenter l'apport en nutriments, ajoutez des protéines ou du lait écrémé en poudre à un liquide clair.

HYDRATATION ET VOMISSEMENTS OU DIARRHÉE

- Optez pour des boissons qui vous aideront à refaire le plein d'électrolytes comme les boissons énergisantes ou les solutions de réhydratation du commerce, ou préparez-en une vous-même. **ENCADRÉ 4**
- Préparez des sucettes glacées à base d'électrolytes en congelant tout simplement n'importe quelle solution de réhydratation dans un moule à sucettes glacées.
- Préparez une gélatine à base d'électrolytes en suivant les directives sur la boîte de votre Jell-O® préféré et en remplaçant l'eau par l'une des solutions de réhydratation susmentionnées.



Encadré 4 : Boisson électrolytique maison

Mélanger 360 mL de jus d'orange (sans pulpe)
+ 600 mL d'eau
+ ½ c. à thé de sel

Boire 60 mL (¼ tasse)
toutes les 2 heures jusqu'à
l'arrêt des vomissements ou
de la diarrhée.

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.savouresante.ca

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

