

Conseils pour lutter contre les nausées

Capsule Nutrition

NAUSÉES

Les nausées sont un effet secondaire fréquent du cancer et de son traitement. Que vos nausées s'accompagnent ou non de vomissements, il est important d'en parler à votre équipe soignante.

Les nausées peuvent conduire à une alimentation déficiente et à une perte de poids. Prenez vos médicaments antinauséeux en suivant exactement les directives de votre médecin. Si vous avez des questions sur la façon de prendre vos médicaments ou s'ils ne soulagent pas vos nausées, consultez votre équipe soignante.

Causes possibles de nausées

CANCER	CONSTIPATION
TRAITEMENT DU CANCER	DÉSHYDRATATION
MÉDICAMENTS	ANXIÉTÉ
	DOULEUR



Thé menthe-gingembre

Ingrédients (2 portions)

- 1 morceau de gingembre frais non pelé (3 cm)
- 2 tasses d'eau
- 2 sachets de thé (noir ou vert)
- ½ tasse de feuilles de menthe fraîche

Préparation

1. Mettre l'eau et le gingembre dans une casserole et porter à ébullition.
2. Retirer du feu et ajouter les sachets de thé et la menthe.
3. Couvrir et laisser infuser 15 minutes.
4. Filtrer.

Servir chaud ou froid (réfrigérer ou ajouter des glaçons). Ajouter un peu de miel ou de sucre, au goût, juste avant de servir.



Voici quelques conseils qui peuvent aider à soulager les nausées :

OPTIMISEZ VOTRE HYDRATION

- ✓ Essayez de boire 6 à 8 tasses (1,5 à 2 litres) de liquide par jour.
- ✓ Buvez et mangez séparément. Vous pourriez trouver plus facile d'ingérer des liquides 30 minutes avant les repas.
- ✓ Consultez la fiche sur l'hydratation pour des suggestions sur les meilleurs choix de liquides.

MANGEZ LORSQUE VOUS VOUS EN SENTEZ CAPABLE

- ✓ Essayez de manger ou de boire quelque chose toutes les 2 ou 3 heures pour maintenir votre niveau d'énergie.
- ✓ N'attendez pas d'avoir faim pour manger; la faim intensifie parfois les nausées.
- ✓ Mangez lentement, dans le calme.
- ✓ Réservez vos aliments préférés pour les moments où vous vous sentez bien.

ASSEYEZ-VOUS BIEN DROIT PENDANT UNE HEURE APRÈS AVOIR MANGÉ

- ✓ Certaines personnes trouvent utile de faire quelques pas. Si vous devez vous allonger, surélevez le haut de votre corps avec quelques oreillers.

GARDEZ LA BOUCHE FRAÎCHE

- ✓ Brossez-vous les dents délicatement. En cas de plaies buccales, rincez-vous la bouche avec une solution de bicarbonate de soude maison. **ENCADRÉ 1**
- ✓ Sucez des bonbons durs, par exemple à saveur de citron, de gingembre ou de menthe.
- ✓ Les saveurs d'agrumes, comme l'orange ou le citron, peuvent aider à éliminer un goût désagréable dans la bouche. Elles sont cependant à éviter en cas de plaies buccales.

ÉVITEZ LES ODEURS FORTES

- ✓ Mangez vos aliments froids ou à la température ambiante.
- ✓ Buvez à l'aide d'une paille ou d'une tasse à emporter munie d'un couvercle.
- ✓ Sortez respirer un peu d'air frais, ouvrez une fenêtre ou allumez un ventilateur.
- ✓ Demandez à quelqu'un d'autre de cuisiner vos repas ou achetez des plats préparés.

Liens vers d'autres recettes

[🔗 Lait frappé à la banane](#) [🔗 Granola à la noix de coco](#) [🔗 Bouillon poulet gingembre](#)



Encadré 1 : Rince-bouche au bicarbonate de soude

1 c. à thé de sel
1 c. à thé de bicarbonate de soude
4 tasses d'eau tiède

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)

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.savourersante.ca

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

