

# QUE FAIRE EN CAS DE NAUSÉES ET VOMISSEMENTS?

## INFORMATIONS

INSTITUT ROI ALBERT II

CONTACT : +32 2 764 37 36

[www.institutroi.albertdeux.be](http://www.institutroi.albertdeux.be)



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



Éditeur responsable : Service diététique  
Photos : Shutterstock

**Cliniques universitaires Saint-Luc**

Avenue Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles  
[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Aucun élément de cette brochure ne peut être repris sans accord préalable



**INSTITUT  
ROI ALBERT II**

CANCÉROLOGIE ET HÉMATOLOGIE  
Cliniques universitaires **SAINT-LUC** | UCL Bruxelles

BROCHURE  
À L'ATTENTION DES PATIENTS

## Quand apparaissent les nausées et vomissements ?

Les nausées peuvent survenir le jour de votre traitement ou quelques jours après et peuvent s'accompagner de vomissements. Elles peuvent également se manifester suite à un stress ou une anxiété juste avant le traitement. Voici quelques conseils afin d'adapter votre alimentation et ainsi limiter vos nausées et vomissements.

## Conseils généraux

Lavez-vous les dents plusieurs fois par jour afin de maintenir une bonne hygiène buccale (minimum 2x/jour) en évitant d'aller trop loin dans la bouche afin d'empêcher le réflexe de vomissement.

Après un repas, rincez votre bouche ou prenez un bonbon à la menthe ou au citron afin d'éliminer le goût persistant du repas en bouche favorisant les nausées.

Les nausées peuvent être plus intenses lorsque vous êtes à jeûn. Fractionnez donc votre alimentation en plusieurs petits repas légers et collations (5-6 fois par jour) en prenant votre temps pour manger.

Dans l'heure suivant le repas, afin de prévenir les nausées et les vomissements alimentaires, évitez de vous coucher ou d'effectuer tout mouvement vers l'avant.

Si une nausée apparaît pendant que vous mangez, arrêtez-vous, changez-vous les idées et continuez plus tard lorsque vous vous sentez mieux.

Ne restez pas dans la cuisine si les odeurs vous dérangent et pensez à aérer la pièce.

## Assurez une hydratation optimale

Pensez à vous hydrater suffisamment (minimum 2L de boissons par jour), surtout si vous êtes sujet à des vomissements fréquents, en évitant de boire au moment des repas.

Le cola dégazéifié ainsi que les boissons fraîches (à base de menthe ou de citron) peuvent soulager vos nausées.

## Conseils sur le choix des aliments

Préférez des aliments secs comme les biscuits secs (boudoir, petit beurre, sablé), les crackers, les toasts, les céréales (Corn Flakes, Rice Krispies,...) afin de diminuer la sensation de nausée.

Optez pour des boissons et plats froids ou tièdes (salade de fruits, salade de pâtes, viandes froides, laitages, sandwiches,...) afin d'éviter les odeurs de cuisson qui peuvent vous déranger.

Si les nausées et vomissements persistent et vous empêchent de vous alimenter, veillez à en informer le plus rapidement possible votre médecin et/ou votre diététicien référent afin qu'ils puissent mettre en place les mesures nécessaires.

### Conseils diététiques personnalisés :

- .....
- .....
- .....
- .....