

# Comment gérer LES NAUSÉES ET LES VOMISSEMENTS ?

Conseils diététiques et d'hygiène de vie



Madame, Monsieur,

Cette brochure informative offre des conseils diététiques et d'hygiène de vie aux personnes souffrant de nausées et/ou de vomissements liés au cancer ou au traitement de celui-ci.

Elle ne contient pas de conseils médicamenteux et ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Pour tout renseignement supplémentaire, nos équipes se tiennent à votre disposition.

Vous trouverez leurs coordonnées dans votre carnet de liaison.

N'oubliez pas que chaque personne est unique et que vous êtes le/la plus à même de choisir ce qui vous convient ou vous fait envie.

Faites-vous donc confiance.

Le Conseil de Gouvernance de  
l'Institut de Cancérologie Arsène Burny

## Sommaire

### Pages 4 - 6

Comment et que manger quand vous avez des nausées/vomissements?

### Page 7

Comment et que boire quand vous avez des nausées/vomissements?

### Page 8

Comment adapter votre style de vie quand vous avez des nausées/vomissements?

### Page 9

Que faire en cas de vomissements?

### Page 9

Quand faire appel à l'équipe soignante?

# Comment et que manger quand vous avez des nausées/vomissements ?

---

**Avant tout, ne craignez pas de manger !!!**

Chaque jour est différent et ce n'est pas parce qu'un jour vous avez été malade avec un repas que celui-ci ne sera pas parfaitement digéré le lendemain.

**Il est recommandé :**

**D'aborder** les repas de manière détendue, sans appréhension et sans vous forcer.

Vous pouvez vous relaxer avant le repas avec un peu de musique, une petite marche...

Cela peut stimuler l'appétit et éviter les nausées.

---

**De ne pas vous forcer** à manger.

---

**De manger** durant les moments où vous vous sentez le moins nauséux(se), même si c'est la nuit.

---

**De manger peu** mais souvent.

Des petites quantités sont suffisantes si elles sont bien enrichies. Plusieurs petits repas et/ou collations seront mieux tolérés que 3 gros repas.



**D'adapter** la taille de votre repas à votre faim.

La vue d'une assiette pleine de nourriture est souvent décourageante.

---

**De vous rincer la bouche** avec un liquide sans saveur avant de manger pour la nettoyer et l'humecter.

---

**De bien mastiquer** et manger calmement.

---

**D'éviter** les plats trop gras ou trop épicés même si, sauf avis médical, il n'y a pas vraiment d'aliments interdits.

---

**De manger** une biscotte ou un biscuit sec avant de vous lever si les nausées apparaissent au réveil.



**De limiter** les odeurs :

- en évitant de faire la cuisine vous-même, si possible ;
  - en fermant la porte de la cuisine ;
  - en évitant les aliments fort odorants : graisses rissolées, poisson, choux... ;
  - en préférant les repas froids, moins odorants ;
  - en utilisant une paille dans une tasse fermée pour éviter les odeurs.
- 

**De sucer des glaçons**, fruits surgelés ou manger des sorbets car cela peut soulager les nausées.

---

**De sucer des bonbons à la menthe** pendant la perfusion du traitement pour diminuer le goût désagréable parfois déclenché par la chimiothérapie.

---

**De sucer des bonbons durs** ou des pastilles au citron pour vous débarrasser des goûts désagréables.

---

**De vous reposer** au moins 30 minutes après le repas pour faciliter la digestion.

Il vaut mieux favoriser la position assise mais si vous devez vous coucher, il est préférable que vous vous couchiez sur le côté droit pour favoriser la vidange gastrique.

---

**De ne pas s'isoler** pour manger et de reprendre rapidement le caractère social et convivial des repas. Il est tellement plus agréable de manger en compagnie d'autres personnes.



Vous pouvez trouver des idées de recettes sur [www.vite-fait-bienfaits.fr](http://www.vite-fait-bienfaits.fr).

Un fascicule comprenant des recettes et des conseils pour enrichir vos repas est aussi disponible auprès des diététiciens.



## IMPORTANT

- Les recommandations alimentaires contenues dans cette brochure sont générales. Lorsque vous les appliquez, **il est important que vous teniez bien compte des restrictions alimentaires qui sont propres à votre traitement (par exemple : éviter les produits en vrac, certains aliments crus...)**.
- **Il est important que vous ne preniez pas de médicaments ou compléments alimentaires (gingembre, menthe poivrée...) sans avoir l'accord de votre équipe soignante.** Ces produits pourraient interagir avec votre traitement et en modifier les effets. Il faut donc vous assurer que ces produits ne sont pas contre-indiqués dans votre situation.
- **Il est important que vous n'entreprenez pas de changement drastique de votre régime alimentaire sans avoir consulté votre équipe soignante.** Ces changements pourraient avoir des répercussions importantes sur votre état de santé.

# Comment et que boire quand vous avez des nausées/vomissements ?

---

## Il est recommandé :

De boire au moins **1,5L** par jour surtout en cas de fortes chaleurs ou si vous avez de la fièvre.  
Cela protégera vos reins.

---

**De boire de l'eau** mais aussi des sodas, des limonades, du jus de pomme, des boissons isotoniques pour le sport, du thé, des bouillons.  
Les boissons gazeuses fraîches aident parfois à diminuer les nausées.

---

**D'éviter** la caféine et l'alcool.

---

De boire de préférence **en dehors des repas** pour ne pas vous couper l'appétit.

**De boire par petites gorgées** et régulièrement dans la journée car un estomac vide trop longtemps peut favoriser les nausées.

---

**D'assurer** en priorité une bonne hydratation.  
Les jours où rien ne passe, il est important de favoriser les liquides : sodas, smoothies, potages légers, bouillons de légumes, recettes enrichies, suppléments nutritifs.  
De plus, il est généralement plus facile de boire que de manger.



# Comment adapter votre style de vie quand vous avez des nausées/vomissements ?

---

**Il est recommandé :**

**D'enlever** les prothèses dentaires si vous en avez. Cela permet d'éviter les haut-le-cœur.

---

**D'assurer** une bonne hygiène buccale en vous brossant les dents au moins 2x/J et de faire des bains de bouche (à éviter juste avant de manger). Cela permet d'éviter les goûts désagréables en bouche qui déclenchent les nausées.

---

**De vous brosser les dents** 30 minutes après les repas et avant d'aller vous coucher. Cela vous permettra de vous débarrasser des goûts qui pourraient vous donner des haut-le-cœur.

---

**De porter** des vêtements confortables qui ne vous serrent pas à la taille.

---

**De changer de position** lorsque vous commencez à vous sentir mal.

---

**De respirer calmement et profondément** par la bouche en position assise quand vous avez des nausées.



**Ces thérapies alternatives peuvent vous aider:**

- Acupuncture / acupression ;
- Yoga ;
- Techniques de distraction ;
- Relaxation ;
- Hypnose.

Il est important que vous demandiez l'avis de votre équipe soignante avant de débiter l'une de ces thérapies.

---

**Ces activités peuvent vous aider à vous relaxer et à avoir davantage de contrôle lorsque vous avez des nausées :**

- Relaxation musculaire progressive (contracter et relâcher lentement les muscles) ;
- Exercices de respiration profonde ;
- Promenade à l'extérieur à l'air frais ou respiration de l'air frais par une fenêtre ouverte ;
- Regarder la télévision ;
- Ecouter de la musique.

## Que faire en cas de vomissements?

---

**Il est recommandé :**

**De vous rincer la bouche** avec de l'eau froide.

---

**D'éviter** de manger juste après avoir vomi.

---

**De sucer de la glace.**

---

**De boire** des boissons au cola (dégazéifiées) ou énergétiques (type boissons pour sportifs).

---

**D'essayer** de prendre des petites quantités d'aliments salés (biscuits salés, bouillons...).

---

**De fractionner** les prises alimentaires (grignoter).

## Quand faire appel à l'équipe soignante?

---

Dès que l'alimentation devient un problème, nous vous conseillons de demander à voir un diététicien qui saura vous donner des conseils adaptés.

Les repas doivent rester un plaisir et non une contrainte !

**Il est recommandé de demander conseil à votre médecin ou votre infirmière :**

- Si les vomissements persistent plus de 48h après votre traitement ;
- Si le médicament prescrit par votre oncologue n'est pas efficace ;
- Si vous ne pouvez plus boire ou manger en suffisance ;
- Si vous maigrissez ;
- Si vous montrez des signes de déshydratation (sensation de soif, peau sèche ou ridée, bouche sèche, fatigue importante, diminution du volume ou concentration de vos urines).







Cette brochure ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer les nausées et les vomissements.

Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations.

**Médecin référent et infirmière de liaison :**  
Coordonnées dans votre carnet de liaison.

**Diététiciens :**

Site Sart Tilman : 04/323 33 67

Site Ourthe-Amblève : 04/323 97 26 et 04/323 38 17

Site ND Bruyères : 04/323 96 76



**Institut de Cancérologie Arsène Burny – CHU de Liège**

Avenue de l'Hôpital, 1

4000 Liège

Juillet 2023

Editeur responsable : CHU de Liège