**Après les vomissements**

- Pour prévenir la déshydratation, pensez à boire en petites quantités mais régulièrement.

- Réessayer de s’alimenter un peu plus tard : plus un estomac est lesté, moins il rejette les aliments.

- Pensez aux aliments parfumés si vous avez un mauvais goût dans la bouche : bonbon acidulé, sirop, infusion, chewing gum...

**Conseils diététiques en cas de nausées et de vomissements**

La chimiothérapie et certaines radiothérapies peuvent entraîner des nausées ou des vomissements. Ces conseils visent à adapter votre alimentation de façon à réduire au maximum ces effets indésirables et vous permettre de continuer à vous alimenter.

**Comment lutter contre les nausées**

- **Fractionne**r votre alimentation en 6 à 8 collations (soit toutes les deux heures au cours de la journée)

- Il est recommandé d’éloigner les repas des séances de traitement : l’alimentation nocturne est souvent mieux tolérée.

- Vous pouvez manger en regardant la télévision afin de détourner votre attention

**- Diminuer la consommation de certains aliments** :

⮚Les aliments gras (charcuteries (sauf le jambon), les fritures, les sauces grasses, les graisses cuites)

⮚Les excitants (café, alcool, épices, ...)

⮚Les aliments à goût et/ou odeur fort(e) (choux, poissons frits, viandes marinées, ...)

⮚Les aliments acides (cornichons, vinaigre, citron, jus d’agrumes, ...), surtout à jeun

**- Eviter les grands volumes de liquide** (potage clair, eau bu en grande quantité, ...) et **les gros** **morceaux** difficiles à digérer

**- Buvez lentement et par petites prises**, bien réparties sur la journée. Chez certaines personnes, les boissons à base de **cola** calment les vomissements à condition d’avoir pris soin d’éliminer les gaz avant de les consommer.

**- Préférer les textures lisses et épaisses**

⮚Semoule ou tapioca épais

⮚Purées de légumes, de pommes de terre

⮚Flans

⮚Potages épaissis avec du pain, des biscottes, ...

- Si vos vomissements sont déclenchés par la vue évitez les associations de **couleur vive** (rouge/vert tel que haricot vert / tomate, ...). Ceci est valable tant pour la vaisselle que pour les aliments.

- Si les odeurs des aliments vous gênent**, prenez vos repas** **tièdes ou froids** (les odeurs sont ainsi atténuées).

- **Le gingembre** (en infusion ou râpé) peut atténuer les nausées.

- Evitez de manger vos aliments préférés à ce moment-là, car les nausées pourraient vous en dégoûter.

- Veillez à **une bonne aération de la cuisine** : Evitez de manger dans une pièce chaude ou remplie d’odeurs de cuissons ou d’autres odeurs.

Privilégier les cuissons à la vapeur, au micro ondes, en papillotes ; il existe des sachets de cuisson (fours ou micro ondes)

- Ne vous allongez pas juste après les repas et préférez la position assise ou semi-assise