



Vous avez des nausées ?

Au cours du traitement, des troubles digestifs tels que des nausées et des vomissements peuvent apparaître.

Les nausées se traduisent par la sensation d'être barbouillé. Avoir des nausées ne s'accompagne pas systématiquement de vomissements. En cas de survenue de vomissements, **il est recommandé de se rincer la bouche avec de l'eau froide et d'attendre une à deux heures avant de s'alimenter.**

Voici quelques conseils alimentaires pour vous aider face à ces nausées :

- Au petit-déjeuner, **supprimez le café au lait, et les préparations riches en lait**, et remplacez-les par un thé ou un café léger et mangez un morceau de fromage type gruyère.
- **Consommez des aliments froids ou des glaces** plutôt que des aliments chauds dont les odeurs peuvent déclencher des nausées.
- **Choisissez des aliments cuits sans graisse** et ajoutez du beurre cru après cuisson car les graisses cuites restent plus longtemps dans l'estomac.
- **Ne consommez pas d'aliments acides** (agrumes, vinaigrette...).
- **Buvez souvent par petites quantités et lentement.** Dans certains cas, des boissons à base de cola peuvent calmer les nausées.
- **Préférez les aliments lisses et épais** (potages épais, purée de pomme de terre ou de légumes, flan, semoule ou tapioca...). En effet, les aliments en morceaux augmentent le brassage de l'estomac ce qui favorise les vomissements, alors que plus les aliments sont homogènes, plus ils passent rapidement dans les intestins.

Ces conseils alimentaires ont un caractère général. Ils doivent, bien entendu, être adaptés à votre situation particulière, en tenant compte de vos goûts, de vos habitudes alimentaires et des contraintes imposées par votre état de santé.



Enfin, **parlez à votre médecin ou votre pharmacien** de tout effet indésirable ressenti au cours du traitement.
