# CONSEILS DU QUOTIDIEN

## pour limiter les nausées et vomissements des patients sous chimiothérapies orales

### HYDRATATION

- Boire **régulièrement** des **petites quantités, entre les repas** (au moins 30 minutes avant ou après les repas).
- Si besoin, utiliser une paille dans une tasse fermée pour éviter les odeurs.
- Privilégier les boissons **légèrement fraiches ou à température ambiante** (eau, jus de fruits dilué, tisanes, bouillon de légumes...).
- **Eviter le café, le lait et l'alcool.**

### ALIMENTATION

- Manger **lentement** et bien **mastiquer**.
- Prendre des **repas légers, en plusieurs fois par jour** (6 à 8 par jour).
- Privilégier les repas **froids ou tièdes** (biscuits, potages, fruits cuits, poisson bouilli, viandes maigres comme des filets de poulet ou escalopes de dinde, ...).
- **Eviter les aliments riches en graisse (charcuterie, ...), au goût ou odeur prononcé (fruits de mer, ...), épicés (plats pimentés, ...) ou très sucrés (pâtisseries, ...).**

Un accompagnement alimentaire adapté peut vous être proposé.
**Parlez-en à votre médecin ou à un diététicien.**

### HABITUDES DE VIE

- Maintenir une **position assise pendant 30 à 60 minutes après un repas**. Si vous préférez la position couchée, privilégiez le côté droit.
- **30 minutes après les repas et avant d'aller au lit,** se brosser les dents
- Porter des **vêtements amples**.

### EN CAS DE VOMISSEMENT

1. **Se rincer la bouche** à l'eau froide et/ou au bicarbonate alimentaire dilué dans de l'eau.
2. **Ne pas reprendre le médicament anticancéreux. Poursuivre le traitement anticancéreux à l'heure et à la dose habituelles de la prise suivante.** Penser à le noter dans votre carnet de suivi.
3. **Arrêter de manger et de boire pendant 30 à 60 minutes.**
4. Recommencer peu à peu à manger et boire :

des liquides clairs (eau, morceaux de glace, jus de fruits dilué, bouillon...) → puis → des aliments riches en fécules ou amidon (craquelin, pain grillé...) → puis → des aliments riches en protéines (volaille, poisson bouilli ou oeufs) → et enfin → des produits laitiers (lait, fromage...).

Mise en page par France Assos Santé Normandie