



HYDRATATION

- ▶ Boire **régulièrement** des **petites quantités**, **avant ou après les repas** (au moins 30 minutes entre les 2).



- ▶ Privilégier les boissons **légèrement fraîches** ou à **température ambiante** (eau, jus dilué, tisanes, bouillon de légumes...).

- 💡 Si besoin, utiliser une paille dans une tasse fermée pour éviter les odeurs.



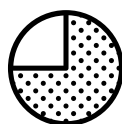
- ▶ **Eviter le café, le lait et l'alcool.**



ALIMENTATION

- ▶ Manger **lentement** et bien **mastiquer**.

- ▶ Prendre des **repas légers, fractionnés** (6 à 8 par jour).



- ▶ Privilégier les repas **froids ou tièdes** (biscuits, potages, fruits cuits, poisson bouilli, viandes maigres).



- ▶ **Eviter les aliments riches en graisse, à saveur / odeur prononcée, épicés ou très sucrés.**



Un accompagnement nutritionnel 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.



- ▶ Se brosser les dents **30 minutes après les repas et avant d'aller au lit**.



- ▶ Porter des **vêtements amples**.



EN CAS DE VOMISSEMENT

- 1 **Se rincer la bouche** à l'eau froide et/ou au bicarbonate.
- 2 **Ne pas prendre de nouvelle dose, 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. En cas de doute, se référer à la **fiche du médicament** (www.omedit-normandie.fr).
- 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 dilué, bouillon...)



des aliments riches en
féculés ou amidon
(craquelin, pain grillé...)



des aliments riches en
protéines (volaille,
poisson ou oeufs)



des produits
laitiers (lait,
fromage...).

