

# Des nausées et vomissements

## QUELQUES CONSEILS, FRUITS DE NOTRE EXPERIENCE...

A faire....	A éviter...
<p>Fractionner l'alimentation : 6 à 8 petits repas et/ou collations par jour</p> <p>Petits repas froids pour éviter les fortes odeurs</p> <p>Privilégier aliments faciles à digérer</p> <p>Manger lentement</p> <p>Boissons au goût des patients entre les repas, eau, infusions, jus de pomme, soda (dégazé ou pas) ...</p> <p>Utiliser si besoin, une paille dans une tasse fermée pour faciliter les petites gorgées et éviter les odeurs</p> <p>Maintenir une position assise pendant 30 min après le repas ; si position couchée, préférer le côté droit pour favoriser la vidange gastrique.</p>	<p>Les aliments lourds difficiles à digérer comme les aliments frits, gras ou épicés</p> <p>Boire pendant les repas</p> <p>Fumer</p>

<https://www.arcagy.org/infocancer/traitement-du-cancer/effets-indesirables-possibles/des-naus-es-et-vomissements.html/>