

Nausées et vomissements

Même en cas de nausées, il est important de manger. En plus des médicaments anti émétiques (contre les vomissements), quelques conseils simples peuvent vous aider à améliorer votre alimentation.

- ☛ **Eloignez-vous de la cuisine** et, si possible, faites préparer les repas par une autre personne : en effet, les odeurs peuvent être désagréables et contribuent à vous gêner.
- ☛ **Privilégiez les aliments froids, faciles à manger et à digérer** type purées, flans, potages épaissis, entremets, viandes hachées, laitages type riz au lait...
- ☛ Ne vous formalisez pas sur les horaires de repas : gardez à disposition dans votre réfrigérateur des préparations prêtes à l'emploi.
- ☛ Mangez en petites quantités chaque fois que cela est possible : l'idéal est de **fractionner votre alimentation en 6 à 7 prises de petits volumes**.

Pour couvrir vos besoins énergétiques, il peut être nécessaire d'enrichir vos préparations. Consultez la diététicienne du Réseau pour adapter votre alimentation.

☛ **Evitez :**

- les aliments à goût fort : certains fromages (Maroilles, Munster, chèvre...), certains légumes (choux, épinard, ail, oignons...), viandes fumées ou marinées, poissons fumés ou marinés...
- les aliments acides : jus d'orange (surtout à jeun !), vinaigre, citron, tomate....
- les aliments de couleur vive
- les graisses cuites : fritures, charcuteries.... Privilégiez les graisses crues telles que le beurre cru sur les aliments, la crème fraîche, l'huile ou la margarine.

Evitez vos plats préférés pendant cette période, vous pourriez vous en dégouter !

- ☛ **Continuez à boire** au moins 1 litre à 1.5 litres d'eau, de café ou de thé léger, de tisane ...

En cas de vomissements fréquents et / ou importants, augmentez votre consommation de boissons en buvant par petites quantités une eau riche en minéraux (type Vittel/ Vichy Célestin...) ou du bouillon clair de légumes (eau de cuisson de la soupe).



Bon à savoir ! Si vous vomissez régulièrement, demandez à votre médecin de vous prescrire des médicaments par voie veineuse ou en suppositoires.

Exemples de menu

Ces propositions ont valeur d'exemple et ne constituent pas des menus imposés

	Exemple 1	Exemple 2
<i>Petit déjeuner</i>	Café ou thé léger Pain grillé + confiture	Café ou thé léger biscottes + beurre
<i>Collation 10 h</i>	1 yaourt + biscuits	Fromage blanc + dés de banane
<i>Déjeuner</i>	Jambon poulet ou rôti de veau Pâtes + fromage râpé Compote de fruit	Poulet ou rôti de veau ou purée (de légumes) + jaune d'œuf + beurre 1 h après : pomme
<i>16 h</i>	Céréales + lait ou 1 complément nutritionnel oral	Pain + Fromage (Saint Paulin ou gruyère par exemple) Tisane
<i>Dîner</i>	Potage de légumes Hachis Parmentier Poire au sirop	Salade de pomme de terre / surimi ou riz au lait Petits suisses

