

## Les nausées et vomissements

Les nausées sont un effet secondaire courant de la chimiothérapie. L'appétit est diminué, la sensibilité aux odeurs parfois très augmentée. Elles peuvent s'accompagner de vomissements. Les nausées commencent le jour de l'administration du traitement et ne durent pas plus de 72h, le plus souvent.

Des médicaments dits « antiémétiques » sont prescrits quasi systématiquement afin de réduire le risque de nausées et vomissements.



Vous pouvez également adopter quelques mesures simples pour les limiter :

### Ce que vous pouvez privilégier

- o Les **aliments froids et préparations froides** (type salades composées, viandes froides, sandwichs...) qui sont moins odorants que les aliments chauds ;
- o Les aliments nécessitant peu d'efforts de mastication ;
- o La prise fractionnée de **petits repas** ;
- o Les repas légers **avant et après la chimiothérapie** ;
  - > Mangez quand vous en avez envie, même en dehors des heures habituelles de repas
  - > Mangez lentement afin de mieux digérer

### Ce que vous pouvez éviter

- o Les **plats lourds** (frits, gras, épicés), plus difficiles à digérer ;
- o Les **aliments crus** ;
- o Les **plats à odeurs fortes** (poisson, agneau...) ;
- o De **boire pendant le repas**, mais plutôt avant ou après. Les boissons gazeuses fraîches, à base de cola notamment, peuvent permettre de réduire les nausées.
- o De manger dans un **environnement où il y a de fortes odeurs** de cuisine, de tabac.....
  - > Supprimez le tabac et l'alcool



Il faut savoir que des **nausées anticipatoires** peuvent survenir avant le début de l'administration de votre chimiothérapie. Ces nausées sont liées à l'anxiété. Essayez de vous détendre avant et pendant l'administration et n'hésitez pas à en parler à votre médecin qui pourra vous prescrire si besoin un traitement anxiolytique.