

# Conseils nutritionnels

## au cours d'un traitement en cancérologie

### Et les symptômes ?

#### Nausées et vomissements

##### Fractionner ses repas



- Privilégier les prises alimentaires selon ses envies et plaisirs, même si cela doit modifier vos habitudes ou rythme alimentaire.
- L'estomac aura tendance à moins facilement rejeter les aliments lorsqu'il est lesté.
- Éloigner les repas des prises médicamenteuses

##### Limiter les graisses cuites

- Elles restent plus longtemps dans l'estomac, privilégiez les aliments et préparations sans graisse. Le beurre ou l'huile peut être ajouté cru après la cuisson



##### Limiter les odeurs



- Préférer les aliments froids ou glacés
- Préférer les cuissons au four, vapeur ou en papillote
- Éviter de prendre les repas dans la cuisine

##### Bien s'hydrater

- Boire régulièrement, lentement par petites gorgées, en dehors des repas
- Les eaux gazeuses peuvent atténuer les nausées

