

Conseils

Conseils en diététique

Un-e diététicien-ne peut vous donner des informations plus précises et vous conseiller individuellement. Une thérapie cognitivo-comportementale peut vous aider à calmer certaines pensées ou comportements qui aggravent votre peur. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

Acupression

Pratiquez l'acupression sur un point situé à proximité du poignet (voir les explications sur la fiche d'information « L'acupression contre les nausées et vomissements ») ou portez un bracelet d'acupression (on le trouve dans les grandes pharmacies sous le nom Sea Band).

Plus d'informations à ce sujet

- «Difficultés alimentaires en cas de cancer», Ligue suisse contre le cancer

Nausées et vomissements

Bon à savoir

Les nausées et les vomissements sont des effets secondaires fréquents de la chimiothérapie et de la radiothérapie.

Il existe des médicaments pour les soigner et les atténuer. Ces médicaments peuvent aussi être pris de manière préventive même si l'on se sent mieux, car les nausées peuvent persister plusieurs jours après la fin des traitements anti-cancéreux. Il est de plus difficile de les stopper une fois celles-ci installées.

Il est donc très important de prendre systématiquement les médicaments qui vous ont été prescrits contre les nausées et les vomissements.

Les vomissements fréquents peuvent causer une déshydratation, une dénutrition ou même retarder l'effet de vos traitements anti-cancéreux. Si vous perdez du poids et que les nausées persistent malgré les médicaments prescrits, consultez votre oncologue.



Nausées et vomissements

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	• Légère nausée	• Prenez les médicaments et les médicaments de réserve contre la nausée en suivant scrupuleusement la prescription de votre médecin. • Mangez en priorité ce qui vous fait envie et dont vous avez l'habitude; ne faites des modifications que si c'est nécessaire du point de vue médical. • Évitez les odeurs fortes ou désagréables. • Les petites portions et les en-cas sont souvent mieux supportés que les gros repas. Fractionnez vos repas en 5 prises légères et évitez les plats difficiles à digérer. • Les repas et boissons à température ambiante ou froide peuvent être mieux supportés. Modifiez la température des boissons et repas en fonction de votre tolérance. • Essayez de vous distraire par de la musique, des livres audio, la télévision ou des exercices de relaxation.
	• La nausée est plus forte et dure plus longtemps • En raison de la nausée, vous avez du mal à penser à de la nourriture	• Continuez à prendre les médicaments et les médicaments de réserve contre la nausée en suivant la prescription de votre médecin. • Essayez de boire comme à l'accoutumée et buvez ce que vous aimez particulièrement ou essayez une nouvelle boisson. • Informez l'équipe soignante de la durée de vos nausées et de la fréquence de vos vomissements. • Un estomac vide peut empirer les nausées. Essayez de manger de petites portions lorsque vous vous sentez mieux.
	• Vous n'avez pratiquement rien bu depuis 24 heures ou tout est ressorti • Les nausées et les vomissements durent plus de 3 jours • Constipation et maux de ventre pendant plusieurs jours • Le vomi ressemble à du marc de café • Difficultés respiratoires soudaines, palpitations ou sueurs froides	• Contactez l'équipe soignante.