

Médicaments

Medications

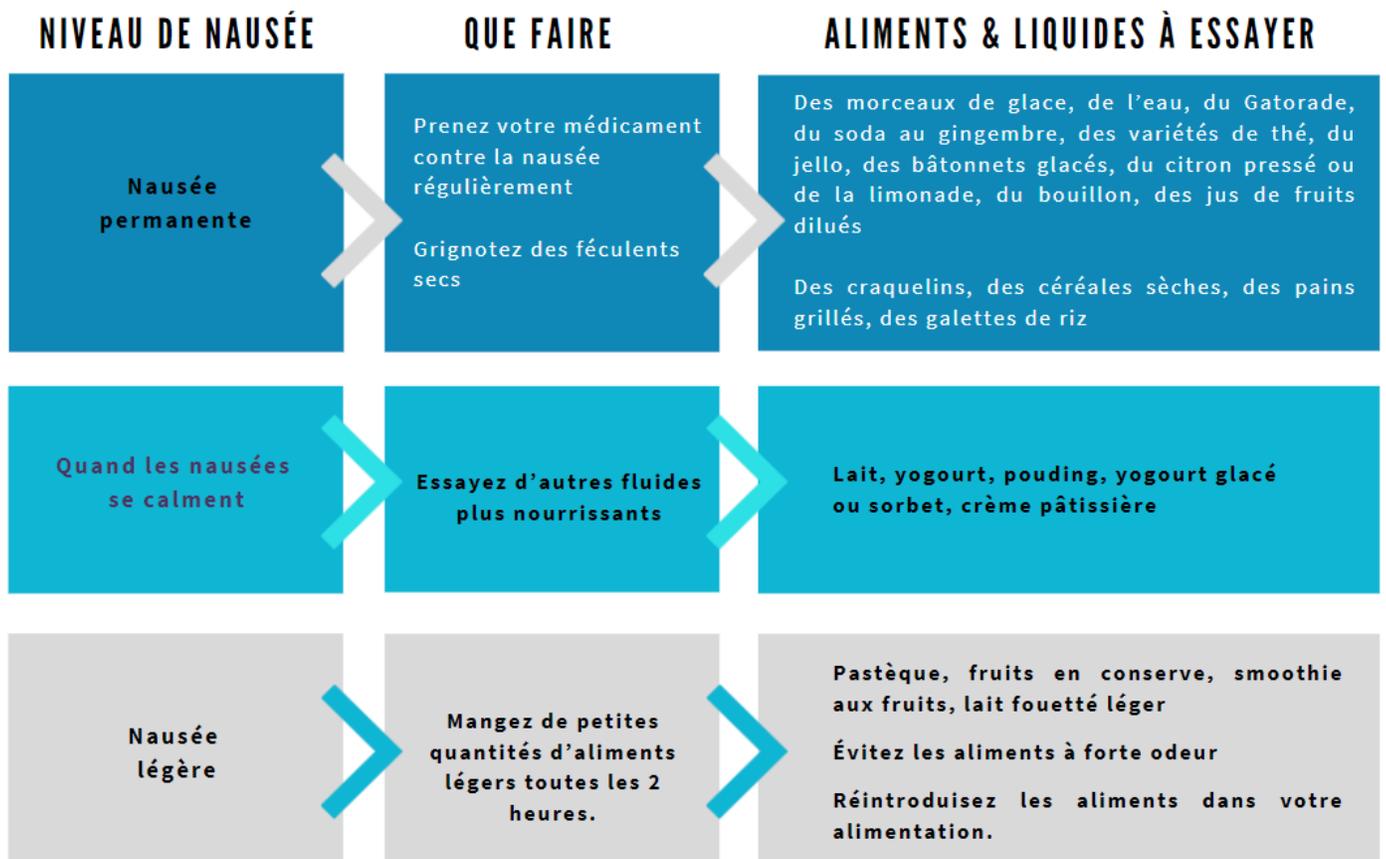
- Les médicaments sont le moyen le plus efficace pour lutter contre les nausées aiguës ou graves. **Prenez vos médicaments contre la nausée exactement comme prescrits par votre médecin.**
- Si vous n'êtes pas certain.e de la façon de prendre votre médicament, ou s'il n'aide pas à gérer votre nausée, consultez votre pharmacien ou votre médecin.
- Si vous avez des crampes ou de la diarrhée avec des nausées, consultez votre médecin.

Les choix alimentaires peuvent aider à réduire la nausée, sans pour autant toujours la faire disparaître complètement.

Liquides

Liquids

Vous devriez essayer de boire au moins 1 ½ à 2 litres (6 à 8 tasses) de liquides par jour pour vous hydrater.



Conseils alimentaires

Eating Tips

- Grignotez des céréales ou des craquelins avant de sortir du lit.
- Rincez-vous souvent la bouche avec du bicarbonate de soude et de l'eau tout au long de la journée (1/4 c. à thé de bicarbonate de soude dans 1 tasse d'eau). Faites cela avant et après les repas et les collations
- Grignotez du gingembre cristallisé ou sirotez du thé au gingembre
- Les boissons gazeuses peuvent être mieux tolérées si elles sont sans bulles (dégazées)
- Buvez des liquides 30 minutes avant ou après les repas ou collations
- Essayez les aliments froids ou à température ambiante. Les fortes odeurs des aliments cuits peuvent aggraver les nausées
- Évitez les aliments trop épicés ou frits
- Tenez un journal pour suivre vos nausées et déceler les déclencheurs ou les tendances
- Profitez des jours où la nausée est meilleure et mangez autant que vous le pouvez
- Mangez dans un environnement calme et relaxant (ex : éclairage tamisé, bruit ambiant limité)
- Prenez l'air, évitez de manger dans une pièce encombrée ou trop chaude
- Limitez la cuisson ou votre temps de cuisine. Demandez de l'aide pour préparer les repas ou renseignez-vous sur la livraison des repas

Idées supplémentaires

Additional ideas

- Prenez votre temps faire vos activités, pour ne pas vous sentir pressé (ex : sortir du lit, aller aux rendez-vous)
- Portez des vêtements amples
- Mettez une serviette froide sur votre visage
- Renseignez-vous sur les techniques de relaxation auprès de nos services de conseil aux patients et aux familles

D'autres problèmes nutritifs?

Other Nutritional Problems?

Si vous avez d'autres problèmes alimentaires comme un manque d'appétit, une perte de poids, un mal de bouche ou de gorge, une difficulté à mâcher ou des changements de goût, appelez votre diététiste pour plus d'informations.

Visitez notre site Web : www.bccancer.bc.ca

Cette information ne saurait remplacer le conseil médical de votre médecin ou la consultation individuelle avec un diététiste agréé. Ces informations ne peuvent être utilisées que dans leur intégralité. Autorisation de reproduire cette information avec mention d'Oncology Nutrition, BC Cancer Agency.

Besoin de suggestions de recettes ?

Where can I find recipe ideas?

Empruntez les livres en français du BC Children's & Women's Hospital Resource Centre (guides nutrition et livres de recettes, approche alimentaire etc.) à emprunter et recevoir gratuitement partout en Colombie-Britannique, via les Services Francophones du PLS (PHSA). <https://bcch.andornot.com/>

Octobre 2021

La *Provincial Health Services Authority, Provincial Language Service* reconnaît le soutien financier de la province de la Colombie-Britannique et du gouvernement du Canada par le biais de l'Entente Canada-Colombie-Britannique relative aux services en français.

