

QUE PEUT-ON BOIRE PENDANT LES PÉRIODES DE NAUSÉES?



EAUX AROMATISÉES



Limonade Mojito
Page 10



Noix de coco fraîche
Page 12



Myrtille rafraîchissante
Page 14

INFUSIONS CHAUDES



Gingembre chaleureux
Page 32



Infusion de plantes fraîches
Page 34

JUS



Oasis verte
Page 20



Gingembre épicé
Page 22

THÉS



Thé relaxant au rooibos
Page 38



Thé orange-cannelle
Page 40

INFUSIONS FROIDES



Fleur rose
Page 26



Camomille vivifiante
Page 28

BOUILLON



Bouillon de légumes épicé
Page 44

Abréviations

- ml:** millilitre
- l:** litre
- g:** gramme
- cs:** cuillère à soupe
- cc:** cuillère à café
- cm:** centimètre



Cette brochure a été conçue pour informer les patients et peut être distribuée par les professionnels de la santé. Vous y trouverez des informations utiles et actualisées. N'hésitez pas à consulter votre équipe médicale pour obtenir des conseils et du soutien en cas de nausées.

Cette brochure a été réalisée avec la collaboration de

- **Michaël Sels**, diététicien en chef - Universitair Ziekenhuis Antwerpen
- **Vivre comme Avant**, organisation de patients

**Vivre
comme
Avant.**

7 CONSEILS POUR AMÉLIORER LES SYMPTÔMES DE LA NAUSÉE.

La thérapie peut influencer votre appétit et votre digestion ; des symptômes tels que des nausées ou des vomissements ne sont pas rares. L'intensité de ces symptômes et leur durée dépendent du **type de traitement et de la dose** que vous recevez. Des associations négatives entre la nourriture et certaines expériences vécues pendant la maladie ou la thérapie peuvent également contribuer à l'apparition de nausées ou de vomissements. Il est possible que ces réactions désagréables se produisent pendant l'administration de la thérapie ou dans les heures et jours qui suivent.

Ces réactions peuvent **varier d'une personne à l'autre** et il est important que vous **restiez bien hydraté** même pendant cette période.

Nous espérons que dans cette brochure, vous pourrez trouver de l'inspiration pour rester bien hydraté de manière savoureuse.

L'utilisation de certains ingrédients dans les recettes peut avoir un effet bénéfique sur les symptômes de la nausée. Si des ingrédients tels que la menthe, le gingembre, l'anis étoilé, l'eau de coco et la camomille sont généralement considérés comme sûrs, il est important de **tenir compte des allergies et des réactions individuelles**. En cas de nausées persistantes ou sévères, il est toujours préférable de consulter un professionnel de la santé et de recevoir un traitement approprié.

Restez debout après avoir mangé

S'allonger dans les 30 à 60 minutes qui suivent le repas peut provoquer des éructations et une augmentation des nausées chez certaines personnes. Rester assis après les repas favorise une bonne digestion et réduit le risque de ces désagréments.

Ne buvez pas de grandes quantités en mangeant

Boire pendant les repas peut entraîner une sensation de satiété, ce qui peut provoquer des nausées chez certaines personnes. Éviter de boire en mangeant peut aider à réguler le contenu de l'estomac.

Privilégiez plusieurs petits repas

Les repas copieux peuvent aggraver les symptômes de nausée. Manger plus souvent de petites quantités aide votre système digestif à mieux supporter la nourriture, ce qui peut contribuer à réduire les nausées.

Évitez les odeurs fortes

Les odeurs fortes peuvent aggraver les nausées. Par conséquent, évitez les aliments et les environnements à forte odeur pour réduire l'inconfort. Ventilez suffisamment votre cuisine et votre maison.

Favorisez les aliments peu épicés ou pauvre en graisse

Les aliments très épicés et gras peuvent irriter l'estomac et provoquer des nausées. En optant pour un régime moins épicé et des aliments faciles à digérer tels que les bananes, le riz, le jus de pomme, les biscuits et les pommes de terre, vous pouvez réduire le risque de maux d'estomac et de nausées.

Privilégiez les soupes et les aliments mous

Les soupes comme la soupe de poulet et le bouillon, ainsi que les aliments mous, sont souvent plus faciles à digérer que les aliments solides comme le pain. Ils peuvent constituer une bonne source de nutrition sans surcharger l'estomac.

Prévenir la déshydratation

Les nausées et les vomissements peuvent entraîner une déshydratation. Remplacez les liquides perdus par des boissons riches en électrolytes, telles que des bouillons de légumes ou des infusions aromatiques, afin de maintenir les niveaux de liquide.

LES EAUX AROMATISÉES



Limonade Mojito

Voici ce dont vous aurez besoin:

- 1 citron vert
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 tige de canne à sucre (ou miel)
- eau pétillante

Voici comment procéder:

- Pour éplucher la tige de canne à sucre : à l'aide d'un couteau, faire une entaille tout autour de la tige de canne à sucre. Avec un couteau fin, et à partir de l'entaille, couper l'extérieur de l'entaille en l'éloignant de votre main. Couper le morceau pelé en petites allumettes.
- Mettre un peu de menthe dans un verre, 2 quartiers de citron vert et le sucre de canne, mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois. Remplir le verre d'eau pétillante.

Conseil

Si vous n'avez pas de tige de canne à sucre, vous pouvez également utiliser une cuillerée de miel ou de canne à sucre liquide.

Le saviez-vous?

La menthe a un effet calmant sur le système digestif. Elle est connue pour sa capacité naturelle à apaiser et à détendre les muscles du système digestif. Cette propriété calmante peut aider à réduire les nausées en stabilisant les processus digestifs et en soulageant les tensions musculaires.



Noix de coco fraîche

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 250 ml eau de coco (fraîche ou en brique)
- 1 citron vert
- 1 morceau d'ananas

Voici comment procéder :

- Couper l'ananas en fines tranches, laisser les feuilles vertes en guise de décoration.
- Presser le jus d'un citron vert, l'ajouter dans le verre et remplir le verre d'eau de coco.



Le saviez-vous ?

L'eau de coco est naturellement riche en minéraux tels que le potassium, le sodium et le magnésium, ce qui en fait une excellente boisson pour l'hydratation. En cas de nausées, notamment dues à des vomissements, il est important de s'hydrater et de rétablir l'équilibre minéral. L'eau de coco peut y contribuer.

L'eau de coco a un goût doux et rafraîchissant, ce qui peut être bénéfique pour les personnes sensibles aux goûts forts en cas de nausées. Elle peut être une alternative agréable à l'eau, surtout si les autres boissons ne sont pas bien tolérées.

L'eau de coco est naturellement non gazeuse, ce qui la rend adaptée aux personnes qui ne supportent pas bien les boissons gazeuses pendant les périodes de nausées.

Myrtille rafraîchissante

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 1 concombre
- une dizaine de myrtilles
- eau plate

Voici comment procéder :

- Laver le concombre et le couper en longs rubans à l'aide d'un économe.
- Mettre les rubans dans un verre avec une douzaine de myrtilles et compléter avec de l'eau.

Le saviez-vous ?

Le saviez-vous ? Le bicarbonate réduit les nausées et a également un effet préventif sur le développement des ulcères. Vous pouvez ajouter une pincée de bicarbonate à votre eau ou boire une eau naturellement riche en bicarbonate comme : Les sources de Saint Yorre®, Vichy® en Hepar®.

Source:
www.chimio-pratique.com/eau-cancer





*Gardez toujours
une boisson à
portée de main*

Boire régulièrement de petites quantités d'eau vous aidera à rester bien hydraté. Emportez donc toujours avec vous une gourde ou une bouteille remplie lors de vos déplacements.

JUS



Oasis verte

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 2 pommes vertes
- 1 concombre

Voici comment procéder :

- Laver les pommes et les concombres, il n'est pas nécessaire de les éplucher.
- Les presser dans une centrifugeuse (extracteur de jus) pour obtenir un délicieux jus vert frais.

Le saviez-vous ?

Les jus de fruits sont souvent trop acides pour l'estomac. Diluez les jus de fruits avec de l'eau ou ajoutez un légume doux, riche en eau, comme le concombre.



Gingembre épicé

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 2 morceaux de gingembre, de la taille d'un pouce
- 2 citrons
- 3 cm racine de curcuma (ou 1 cc de poudre de curcuma)
- 1 cs de miel
- 500 ml d'eau plate

Voici comment procéder :

- Remplir le blender (mixeur) avec les 2 morceaux de gingembre, le curcuma, le jus de 2 citrons et une cuillère à soupe de miel.
- Mixer le tout pendant 5 minutes.
- Passer le jus au tamis fin.

Conseil

Le curcuma à fortes doses est déconseillé dans le cadre de certaines thérapies. Consultez votre médecin pour plus d'informations. Vous pouvez boire ce jus pur comme un shot, mais vous pouvez aussi le diluer à merveille dans de l'eau chaude, froide ou pétillante. Vous pouvez conserver ce jus au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.



Le saviez-vous ?

Le gingembre est connu pour sa capacité naturelle à apaiser l'estomac. Les composés bioactifs du gingembre, en particulier le gingérol, peuvent détendre les muscles du tractus gastro-intestinal, réduisant ainsi la sensation de nausée.

Le gingembre stimule la libération d'enzymes digestives, ce qui favorise la digestion des aliments. Une digestion saine peut contribuer à réduire l'apparition de nausées après les repas.



LES INFUSIONS FROIDES



Fleur Rose

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 2 coings
- quelques gouttes de fleur d'oranger
- eau pétillante

Voici comment procéder :

- Laver les coings, il n'est pas nécessaire de les éplucher. Les couper en gros morceaux et les mettre avec de l'eau dans une casserole, laisser mijoter pendant 40-50 minutes. Filtrer le bouillon de coings, le laisser refroidir un peu et remplir des moules à glaçons. Placer au congélateur pendant au moins 4 heures.
- Dans un verre élégant, ajouter 4 glaçons de coing et quelques gouttes de fleur d'oranger, compléter avec de l'eau gazeuse.

Conseil

Vous pouvez également remplacer le bouillon de coing par un jus de pomme ou de poire. La fleur d'oranger peut être trouvée dans les magasins au rayon pâtisserie.



*Souhaitez-vous
en découvrir d'autres ?*

Voici déjà quelques combinaisons agréables :

- Gingembre, mûre et orange
- Gingembre et melon
- Gingembre, framboise et cardamome
- Menthe et framboise
- Menthe et pastèque



Camomille Vivifiante

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 4 cuillères à soupe de fleurs de camomille séchées
- quelques gouttes d'eau de rose
- 400 ml d'eau

Voici comment procéder :

- Dans une casserole, faire bouillir 400 ml d'eau avec 4 cuillères à soupe d'infusion de fleurs séchées pendant 10 minutes.
- Filtrer l'infusion de camomille, ajouter quelques gouttes d'eau de rose et la savourer!

Conseil

Vous pouvez acheter les fleurs de camomille séchées dans un magasin de produits diététiques ou en ligne. L'eau de rose pour la consommation, peut facilement être achetée dans les supermarchés. Soyez prudent lors du dosage. Commencez par quelques gouttes car l'eau de rose donne beaucoup de goût.

Le saviez-vous ?

La camomille a des propriétés antiémétiques, c'est-à-dire qu'elle peut réduire la tendance aux vomissements et aux nausées. Elle agit sur l'action des neurotransmetteurs du cerveau impliqués dans les réflexes de vomissement.

La camomille est connue pour son effet calmant sur le système nerveux. En cas de nausées liées au stress, la camomille peut aider à se détendre et à favoriser un sentiment de calme.



LES INFUSIONS CHAUDES



Gingembre Chaleureux

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 1 orange
- 6 clous de girofle
- 1 morceau de gingembre d'environ de la taille d'un pouce
- eau bouillante

Voici comment procéder :

- Laver soigneusement l'orange, couper le haut de l'orange et y piquer 3 clous de girofle. Faire de même avec la partie inférieure.
- Couper le gingembre en fines allumettes et les mettre dans un verre avec l'orange, ajouter de l'eau bouillante et laisser infuser pendant 8 à 11 minutes.

Une infusion est une eau aromatisée que l'on obtient par l'ajout d'ingrédients tels que des herbes, des fruits, des épices ou des fleurs. Les infusions ne contiennent pas de théine.

Un thé est une boisson obtenue à partir des feuilles séchées du théier. Le thé contient de la théine.

Le saviez-vous ?



Infusion de plantes fraîches

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 1 tige de citronnelle
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de basilic
- eau bouillante

Voici comment procéder :

- Couper la tige de citronnelle en morceaux de 3 à 5 cm et les écraser légèrement avec le côté plat de la lame d'un couteau. Mettre les morceaux de citronnelle avec la menthe et le basilic dans une théière.
- Faire bouillir de l'eau, l'ajouter et laisser infuser pendant 10 minutes.



Conseil

Quelques autres combinaisons agréables:

- Gingembre et noix de muscade
- Gingembre et prune
- Graines de fenouil et menthe
- Anis étoilé et poivre noir

LES THÉS



Thé rooibos relaxant

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 4 cs ou un sachet de thé rooibos
- 2 morceaux d'anis étoilé
- 400 ml d'eau bouillante

Voici comment procéder :

- Dans une casserole, faire bouillir 400 ml d'eau
- Verser cette eau sur le thé (dans un sachet ou dans un infuseur à thé) et l'anis étoilé.
- Laisser infuser pendant 7 minutes.



Le saviez-vous ?

L'anis étoilé est connu pour son effet calmant sur le système digestif. Les composés naturels de l'anis étoilé peuvent aider à détendre les muscles de l'estomac, ce qui est bénéfique pour réduire les nausées.

L'odeur caractéristique de l'anis étoilé a un effet aromathérapeutique qui peut être apaisant. L'inhalation du parfum peut calmer les sens, ce qui est particulièrement utile en cas de nausées causées par des odeurs fortes.

Thé orange cannelle

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 1 cs de thé noir ou 1 sachet de thé noir
- 1 bâton de cannelle
- 1 orange
- eau bouillante

Voici comment procéder :

- Laver l'orange et la couper en tranches.
- Ajouter le thé noir (en sachet ou dans un infuseur à thé) et la cannelle.
- Remplir d'eau bouillante.
- Laisser infuser pendant 7 minutes.



Le saviez-vous ?

La cannelle est connue pour ses effets calmants sur le système digestif. Elle peut aider à réduire l'inconfort et l'irritation de l'estomac, ce qui peut soulager les nausées. La cannelle peut faciliter la digestion en stimulant la production de sucs digestifs. Cela aide à digérer efficacement les aliments et peut réduire la sensation de nausée après un repas.



BOUILLON



Bouillon de légumes épicé

Voici ce dont vous aurez besoin :

- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- épices à chai (cannelle, gingembre, piment, cardamome)
- sel et poivre
- huile d'olive
- 1,5 l d'eau



Voici comment procéder :

- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, ajouter toutes les épices et faire revenir pendant un moment. Hacher l'oignon et écraser l'ail, les ajouter et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Laver le blanc de poireau et le couper en fines rondelles. Laver et couper les carottes en petits dés et les faire cuire à l'étouffée pendant 3 minutes. Ajouter 1,5 l d'eau et laisser mijoter pendant 40 minutes.

Le saviez-vous ?

Boire un peu de bouillon une demi-heure avant les repas peut aider à ouvrir l'appétit. Certaines personnes développent une aversion pour la viande et/ou le poisson à cause du traitement. Dans ce cas, comme dans cette recette, optez pour un bouillon de légumes.

Envie de goûter à d'autres bouillons ?

- Bouillon aux champignons des bois
- Bouillon aux légumes d'hiver pochés
- Bouillon avec morceaux de poulet et germes de soja
- Bouillon avec nouilles de riz et poulet
- Bouillon avec des nouilles ramen et un œuf dur

Pour plus de recettes, visitez le site :
Recettes | Fondation contre le Cancer



Conseils

- Achetez autant que possible des produits de **bonne qualité**
- **Lavez** tous les fruits, légumes et herbes **avant de les utiliser**
- Utilisez des herbes **fraîches**
- **Ne pas éplucher** les fruits et légumes
- Utilisez les pommes et les poires **avec le trognon**
- Utilisez de préférence de l'eau **filtrée**
- **Expérimentez** à votre guise
- La plupart des boissons froides doivent infuser pendant au moins **2 heures**. Vous pouvez les préparer la veille et les laisser infuser toute la nuit.
- **Les fruits surgelés** sont une bonne alternative si ce n'est pas la saison des fruits frais.

Source: livre infused water
Georgina Davis. Editeur Good Cook Publishing

Notes

ADRESSES UTILES

Liste des diététiciens



www.lesdieteticiens.be

Les diététicien·ne·s
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française

Association de patients



www.vivrecommeavant.be

**Vivre
comme
Avant.**

Liste de maisons de ressourcement



www.cancer.be

fondation
contre
le cancer

Avez-vous encore des questions sur le cancer?



www.cancer.be/cancerinfo

CANCERINFO
0800 15 801

Des exemplaires supplémentaires?

Si vous souhaitez demander des exemplaires supplémentaires ou contribuer à une prochaine édition, veuillez envoyer un courriel à medinfo@daiichi-sankyo.be. Nous nous efforçons de mettre à jour les informations aussi correctement et complètement que possible.



AVEC LE SOUTIEN DE



Date de révision : janvier 2024. BE/ADC/12/23/0008