

**QUE PEUT-ON MANGER  
EN GUISE DE COLLATION  
PENDANT LES PÉRIODES  
DE NAUSÉES ?**



# SOMMAIRE

## CONSEILS GÉNÉRAUX

- Changements de goût et d'odorat page 7  
Conseils contre les nausées page 8  
Demandez conseil page 8



Soupe froide aux petits pois et menthe  
page 22



Crackers aux graines  
page 24



Dip de ricotta aux herbes fraîches  
page 26



Pain d'épices  
page 10



Compote de fruits rouges  
page 12



Pancakes au kéfir  
page 14



Dip carotte-gingembre  
page 28



Bonbons à la mangue  
page 30



Dessert de riz à la pistache  
page 32



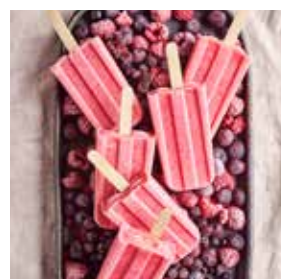
Biscuits au gingembre  
page 16



Nice cream à la banane  
page 18



Popcorn sucré gingembre-cannelle  
page 20



Popsicles (sucettes glacées)  
page 34

### Abréviations

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



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 - Universitair Ziekenhuis Antwerpen

- **Naboram**, organisation de patients



- **Envie**, organisation de patients



- **Vivre comme Avant**, organisation de patients



- **VBVD**, Vlaamse beroepsvereniging voor diëtisten



# CONSEILS GÉNÉRAUX



- Prenez le temps de manger et, si possible, mangez en position assise.
- Assurez-vous d'avoir un environnement calme et de l'air frais. L'agitation et les odeurs fortes peuvent aggraver les nausées.
- Reposez-vous un moment après le repas afin de laisser à votre estomac le temps de digérer. Ne vous allongez pas directement après avoir mangé, mais restez assis(e) bien droit ou en position semi-assise pendant dix à vingt minutes.
- Levez-vous lentement et évitez les mouvements brusques.
- Portez des vêtements amples.
- Reposez-vous autant que possible, y compris après un effort (par exemple, après avoir pris une douche)
- Maintenez une bonne hygiène bucco-dentaire et rafraîchissez-vous régulièrement. Si vous avez vomi, rincez-vous la bouche avec de l'eau.

## Changements de goût et d'odorat

Parfois, certains aliments peuvent temporairement paraître moins appétissants ou être plus difficiles à supporter.

Les odeurs comme celles de la nourriture ou du parfum peuvent aggraver les nausées. Essayez de les éviter autant que possible. C'est pourquoi il est conseillé de manger dans un espace bien aéré afin d'éviter les odeurs désagréables.

Votre appétit, votre goût et votre perception des odeurs peuvent varier d'un jour à l'autre. C'est pourquoi il est important d'essayer différents aliments. Ce que vous n'appréciez pas un jour peut vous sembler agréable un autre jour, et inversement.

La température des aliments et des boissons influence le goût. Les plats froids ont souvent un goût moins prononcé que les plats chauds.

Les boissons fraîches sont souvent mieux tolérées que les boissons non réfrigérées.

Boire à l'aide d'une paille est souvent mieux toléré que de boire dans un verre.

## Conseils contre les nausées

Si vous avez des nausées en raison de votre traitement, manger des aliments solides peut être difficile. Essayez de manger aux moments et les jours où vous vous sentez mieux. Prenez régulièrement un petit repas ou une collation. Il est important de manger de petites portions

Avez-vous des nausées matinales ? Mangez un biscuit sec, une biscotte, un cracker ou un peu de céréales avant de vous lever.

Un manque de liquide aggrave les nausées et peut également donner un mauvais goût dans la bouche. Essayez donc de boire suffisamment chaque jour. Vous pouvez par exemple consommer de l'eau, du thé, du lait, du lait fermenté, des boissons lactées, du chocolat chaud, du bouillon et des boissons gazeuses. Envisagez éventuellement l'utilisation de boissons isotoniques ou du SRO (soluté de réhydratation orale). Ce type de liquide est plus facilement absorbé par l'organisme.

Parfois, la préparation d'un repas peut déjà provoquer des nausées en raison des fortes odeurs. Demandez à quelqu'un d'autre de cuisiner pour vous ou essayez des plats préparés. La cuisson à l'eau, à la vapeur, le pochage ou la cuisson au micro-ondes génèrent souvent moins d'odeurs gênantes que la cuisson à la poêle ou au four.

Si vous tolérer mieux les repas froids que les repas chauds, privilégiez-les. Les aliments froids dégagent également une odeur moins forte. Des exemples de repas froids incluent des sandwiches, des salades de pâtes, des salades de fruits ou de légumes, ainsi que des viandes froides comme de la charcuterie, du filet de poulet (fumé ou non), du haché cuit ou du rôti.

L'apparence des aliments peut aussi jouer un rôle. Assurez-vous qu'ils soient visuellement appétissants, surtout si manger est difficile.

## Demandez conseil

Il est important de se rappeler que chacun réagit différemment aux aliments et boissons pendant une chimiothérapie. Ce qui aide une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Il est toujours recommandé de demander conseil à votre professionnel de santé ou à un(e) diététicien(ne) avant d'essayer de nouveaux aliments ou boissons.

Consultez le diététicien oncologue (un(e) diététicien(ne) spécialisé(e) dans l'accompagnement des personnes atteintes de cancer) de l'hôpital où vous êtes traité(e). Il/elle peut vous prodiguer des conseils adaptés à votre situation. Les conseils d'un diététicien oncologue sont généralement gratuits, mais ce n'est pas le cas dans tous les hôpitaux si vous êtes hospitalisé. Demandez à votre médecin de vous orienter si vous le souhaitez.



# Pain d'épices

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 400 g de flocons d'avoine
- 325 ml de lait
- 60 g de sirop de Liège
- 60 g de miel
- 2 œufs
- 2 cs d'épices à spéculoos
- 2 cc de levure chimique

## Voici comment procéder :

- Préchauffez le four à air à 180 °C.
- Mettez les flocons d'avoine dans un mixeur (blender) ou un robot culinaire et broyez-les finement. Laissez la machine tourner pendant une minute ou deux. Vous pouvez également utiliser directement de la farine d'avoine comme alternative.
- Battez les œufs avec le lait, le miel et le sirop de Liège dans un grand bol.
- Incorporez les épices à spéculoos et la levure chimique aux flocons d'avoine, puis ajoutez ce mélange au grand bol. Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse et onctueuse.
- Graissez un moule à gâteau, versez-y la pâte, et faites cuire au four pendant 50 à 60 minutes au milieu du four.

Les épices à spéculoos sont un mélange de plusieurs épices. Elles contiennent souvent de la cannelle, des graines de coriandre et un peu de muscade. Si vous ne trouvez pas d'épices à spéculoos, vous pouvez utiliser une pincée de cannelle à la place.

Conseil

Le saviez-vous ?

Le pain d'épices est faible en matières grasses et donc facilement digestible. Il contient à la fois des sucres rapides et lents pour vous donner un coup de pouce quand vous en avez besoin. De plus, c'est une source de fibres qui soutiennent une bonne digestion.

Conseil

Envie de pain d'épices au petit-déjeuner ? Vous pouvez également le garnir de quelques tranches de banane ou d'une cuillerée de beurre de cacahuète.



# Compote de fraises rouges

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 400 g de fruits rouges (congelés)
- le jus et le zeste d'un citron vert
- 1 cc de cannelle
- 4 cs de miel
- 2 cs de graines de chia

## Voici comment procéder :

- Ajoutez tous les ingrédients, sauf les graines de chia, dans une petite casserole et mettez-la sur le feu (doux-moyen).
- Laissez mijoter en remuant de temps en temps. Les fruits commencent lentement à se décomposer. Vous pouvez accélérer ce processus en écrasant légèrement les fruits avec une fourchette ou une cuillère.
- Ajoutez les graines de chia et laissez cuire environ 1 minute en remuant régulièrement. Retirez la casserole du feu et versez la compote dans un bocal en verre.
- Laissez la compote refroidir. Vous pouvez la déguster telle quelle ou la servir avec, par exemple, du yaourt ou fromage blanc.

*Le saviez-vous ?*

La majorité des fruits sont plus facilement digérables car ils contiennent beaucoup d'eau. Les fruits et les légumes cuits sont souvent plus faciles à digérer, car la cuisson rend les fibres plus tendres. Cela les rend moins lourds pour votre système digestif.



# Pancakes au Kéfir

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 1 œuf
- 220 ml de kéfir nature
- 1 cs de sucre
- 180 g de farine avec levure incorporée (farine auto-levante)
- une pincée de sel
- huile de tournesol

## Voici comment procéder :

- Dans un bol, mélangez l'œuf et le sucre, puis battez le tout ensemble jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez ensuite le kéfir.
- En continuant de battre, incorporez progressivement la farine auto-levante au mélange. Ajoutez une pincée de sel en dernier.
- Faites chauffer une poêle et versez-y 2 cuillères à soupe d'huile. Versez un peu de pâte dans la poêle.
- Retournez les pancakes seulement lorsque le dessus est complètement sec et cuit. Lorsque les pancakes sont légèrement dorés des deux côtés, ils sont prêts.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- Servez avec du yaourt et de la compote de fruits.

## Le saviez-vous ?

Le kéfir est une boisson fermentée à base de grains de kéfir. Cette boisson est un peu plus liquide que le yaourt et a un goût légèrement plus acide. Les deux contiennent des probiotiques qui soutiennent la santé intestinale. Cependant, il existe une différence entre les deux : le yaourt contient 2 à 3 cultures différentes, tandis que le kéfir contient plusieurs bactéries et levures. Ces bonnes bactéries soutiennent la digestion.



# Biscuits au gingembre

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 1 gousse de vanille
- 200 g de beurre (végétal ou non)
- 140 g de sucre de canne
- 1 petite pincée de sel
- 250 g de farine complète
- 180 g de cubes de gingembre confit
- 2 œufs

## Voici comment procéder :

- Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines.
- Mélangez 1 œuf, le beurre (végétal ou non), le sucre de canne, les graines de vanille, le sel et la farine complète jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Enveloppez la pâte dans du film plastique et laissez reposer environ 30 minutes au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 190 °C.
- Coupez finement le gingembre confit.
- Étalez la pâte sur un plan de travail fariné jusqu'à obtenir une épaisseur de 4 mm et découpez les bords pour les rendre droits.
- Découpez la pâte en petits carrés d'environ 4x4 cm.
- Battez le deuxième œuf, badigeonnez les carrés avec, répartissez le gingembre par-dessus et appuyez bien.
- Faites-les cuire au four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits.

Si vous ne possédez pas de gousses de vanille, vous pouvez également utiliser de l'arôme de vanille ou un sachet de sucre vanillé. Si vous ressentez des nausées en déplacement, emportez un sachet de gingembre confit pour les atténuer. Vous pouvez généralement trouver du gingembre confit au supermarché, près des noix et des fruits séchés.

Conseil

Le saviez-vous ?

Le gingembre est connu pour sa capacité naturelle à apaiser l'estomac. Les composés présents dans le gingembre, en particulier le gingérol, peuvent détendre les muscles de votre estomac et de vos intestins, et améliorer le mouvement des aliments, ce qui peut aider à réduire les nausées et les envies de vomir. Le gingembre aide également à la digestion en favorisant la libération d'enzymes digestives, ce qui peut prévenir les nausées après un repas.



# Nice cream à la banane

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 2 bananes
- 2 cs de lait (végétal ou non)
- 25 noix
- 0,5 cc de cannelle

## Voici comment procéder:

- Coupez les bananes en rondelles et placez-les au congélateur pendant au moins trois heures, ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement congelées.
- Mettez les rondelles de banane congelées et le lait dans un robot culinaire ou un blender, et mixez jusqu'à obtenir une texture similaire à celle de la crème glacée. Cela prendra environ trois à cinq minutes. Vous devrez peut-être gratter les bords du robot culinaire ou du blender de temps en temps pour faire descendre les morceaux de banane qui ne sont pas encore mélangés.
- Ajoutez de la cannelle à la glace à la banane et mixez pendant dix secondes pour bien l'incorporer. Hachez ensuite les noix en petits morceaux et ajoutez-les à la glace.
- Vous pouvez déguster immédiatement la glace à la banane, mais vous pouvez aussi la congeler jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Si vous trouvez qu'elle est trop molle parce que les bananes ont commencé à décongeler, vous pouvez également la remettre au congélateur un moment.

*Le saviez-vous ?*

Le nom "nice cream" est un jeu de mots sur le terme "ice cream" (glace), où la première lettre est remplacée par le "n" de "nice". L'idée est de désigner une version plus saine et "sympa" de la glace traditionnelle.

*Conseil*

Il est toujours utile d'avoir des bananes congelées à portée de main. Les bananes congelées peuvent être utilisées dans les milkshakes, les smoothies et les bowls de smoothie. Bien que vous puissiez congeler une banane avec ou sans la peau, il est souvent plus pratique de la couper en morceaux avant de la congeler.

# Popcorn sucré au gingembre et cannelle

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 50 g de grains de maïs à éclater (popcorn)
- 2 cs d'huile d'arachide
- 1 cc de cannelle
- 1 cc de poudre de gingembre
- 1 cc de sucre de canne

## Voici comment procéder :

- Faites chauffer de l'huile dans une grande casserole avec les grains de maïs. Couvrez la casserole avec un couvercle et secouez-la régulièrement. Au bout de 1 à 2 minutes, vous entendrez les grains de maïs éclater.
- Dans un bol, mélangez la poudre de gingembre, la cannelle et le sucre.
- Lorsque tous les grains de maïs ont éclaté, saupoudrez-les du mélange de sucre au gingembre et à la cannelle, puis secouez pour bien enrober.



## Conseil

Vous avez plutôt envie d'une collation salée ? Remplacer la cannelle, la poudre de gingembre et le sucre de canne par un peu de sel, poivre ou paprika.

Vous pouvez également préparer des popcorns facilement au micro-ondes. Il existe différents outils pratiques que vous pouvez utiliser pour cela.

# Soupe froide aux petits pois et menthe

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 750 g de petits pois surgelés
- 1 oignon
- menthe fraîche
- 750 ml de bouillon de volaille
- huile d'olive
- poivre et sel

## Voici comment procéder :

- Épluchez et émincez l'oignon.
- Faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez les petits pois et laissez-les revenir légèrement avec l'oignon.
- Versez le bouillon de volaille.
- Faites cuire pendant 25 minutes, puis mixez la soupe.
- Assaisonnez avec du poivre, du sel et quelques feuilles de menthe fraîche.
- Mixez bien à nouveau.
- Laissez refroidir.
- Servez la soupe avec quelques feuilles de menthe fraîche.

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.

Le saviez-vous ?



# Crackers aux graines

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 25 g de graines de lin concassées
- 25 g de graines de tournesol
- 25 g de flocons d'avoine
- ½ cs de fécule de maïs
- 1 œuf
- ¼ cc d'origan
- ¼ cc de romarin
- poivre et sel

## Voici comment procéder:

- Préchauffez le four à 250 °C.
- Dans un grand bol, mettez tous les ingrédients pour les crackers et mélangez bien.
- Versez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Placez ensuite une nouvelle feuille de papier sulfurisé sur le mélange, puis étalez le tout à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Retirez enfin la feuille de papier sulfurisé du dessus et faites cuire les crackers pendant 9 minutes au four à 250 °C.
- Laissez refroidir avant de servir.

*Le saviez-vous ?*

Il est important d'utiliser des graines de lin concassées. Avec des graines de lin non concassées, les ingrédients ne colleront pas suffisamment ensemble et le cracker sera trop fragile. Vous n'avez pas besoin de les moulin vous-même, vous pouvez les acheter telles quelles au supermarché.



*Conseil*

Ces crackers peuvent être utilisés avec une multitude de dips différents. Si vous souhaitez les déguster au petit-déjeuner ou au déjeuner, vous pouvez également les garnir selon vos envies.

# Dip de ricotta aux herbes fraîches

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 250 g de ricotta
- une poignée d'herbes fraîches (aneth, ciboulette, persil, etc.)
- zeste d'un citron vert
- poivre et sel

## Voici comment procéder :

- Dans un grand bol, mélangez la ricotta avec le zeste du citron vert.
- Hachez finement les herbes fraîches, et ajoutez-les au mélange.
- Assaisonnez avec du poivre et du sel selon votre goût, puis mélangez le tout.

## Conseil

Avec ce dip, vous pouvez varier à l'infini. Vous pouvez combiner avec toutes sortes d'herbes fraîches. Vous pouvez également remplacer la ricotta par du yaourt blanc entier ou fromage blanc entier. Vous pouvez le déguster avec des crackers, une tartine, mais aussi avec des légumes crus comme des carottes, des concombres et du céleri, qui se marient très bien avec un dip.



# Dip Carotte- Gingembre

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 500 g de carottes
- 2 cs de tahini (crème de sésame)
- 1 cs de gingembre
- 3 cs d'huile d'olive
- poivre et sel
- quelques tranches de pain au levain

## Voici comment procéder :

- Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux, puis faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Mettez tous les ingrédients dans un blender ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonnez avec du poivre et sel selon votre goût.
- Faites griller les tranches de pain au levain et tartinez-les avec le dip de carottes.

Pendant le pétrissage, la formation et le repos, la pâte fermente grâce aux micro-organismes dans le levain. Ce processus permet au pain d'être partiellement pré-digéré, ce qui facilite la digestion par l'estomac et les intestins. De plus, le levain confère au pain sa saveur unique et légèrement acide.

Le saviez-vous ?



# Bonbons à la mangue

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 400 g de mangues (fraîches ou surgelées)
- 50 g d'eau
- 3 cs de sirop d'agave
- 1 cs de jus de citron

## Voici comment procéder :

- Mixez la mangue, l'eau, le sirop et le jus de citron dans un blender.
- Versez le mélange dans une casserole et laissez-le mijoter à feu moyen pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il épaississe.
- Placez un morceau de papier sulfurisé ou un tapis en silicone sur une assiette et étalez la purée uniformément.
- Faites cuire environ 4 à 5 heures à 70 °C (four à air pulsé) et laissez refroidir complètement.
- Coupez les bords pour obtenir un carré aux côtés droits. Coupez ensuite le carré en 2 longueurs égales (laissez le papier sulfurisé en place pendant la découpe).
- Roulez les 2 longues bandes avec le papier sulfurisé pour obtenir 2 rouleaux. Coupez chaque rouleau en 5-6 petits rouleaux.

Le saviez-vous ?

Le sirop d'agave ressemble par sa couleur et sa texture au miel, mais il est entièrement d'origine végétale. C'est donc une excellente alternative pour les végétaliens et les végétariens qui évitent les produits d'origine animale comme le miel.

Ces bonbons peuvent vous aider à rafraîchir votre bouche pendant les périodes de nausée. Vous pouvez les préparer avec différents fruits selon vos préférences.

Conseil



# Dessert de riz à la pistache

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 1 l de lait (végétal ou autre)
- 200 g de riz à dessert
- 1 gousse de vanille
- 50 g de pistaches
- une pincée de safran

## Voici comment procéder :

- Faites bouillir le lait.
- Rincez le riz pour enlever l'excès d'amidon.
- Ajoutez le riz au lait et mélangez bien.
- Coupez la gousse de vanille en deux (dans le sens de la longueur) et retirez les graines avec une petite cuillère. Ajoutez les graines au lait.
- Ajoutez le safran au lait. Cela donnera la couleur jaune au riz au lait.
- Laissez mijoter doucement pendant 35 minutes en remuant toutes les 5 minutes.
- Servez dans un bol, hachez les pistaches et répartissez-les sur le dessus.

Conseil

Vous pouvez préparer plusieurs portions que vous pourrez facilement conserver quelques jours au réfrigérateur.



# Popsicles (Sucettes glacées)

## Voici ce dont vous aurez besoin :

- 300 g de fraises
- le jus et le zeste d'un citron
- 2 cs de miel
- 1 cs de sucre de canne
- 200 ml de boisson aux amandes
- 1 cs de pâte d'amande 100%

## Voici comment procéder:

- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Versez le mélange dans des moules à glace et placez-les au congélateur pendant au moins 4 heures.

## Conseil

Si vous ne trouvez pas de pâte d'amande, vous pouvez également utiliser du beurre de cacahuètes ou une autre pâte de noix.





# Morceaux de fruits congelés

## Le saviez-vous ?

Si vous avez des nausées, sucer un glaçon ou une glace à l'eau peut aider. Mais saviez-vous que vous pouvez aussi le faire avec un morceau de fruit congelé ? De plus, les fruits congelés se conservent facilement au congélateur, sont rafraîchissants, hydratants et pratiques, car vous pouvez les utiliser immédiatement après les avoir achetés, sans préparation supplémentaire.

# Fruits Surgelés

Avoir une réserve de fruits surgelés dans son congélateur peut s'avérer judicieux. Ils sont faciles à obtenir et offrent de nombreux avantages. Si vous avez des nausées, les fruits surgelés peuvent être une solution. Ils sont non seulement plus faciles à manger, mais procurent également une sensation rafraîchissante qui peut apporter du soulagement. De plus, ils sont riches en nutriments et en eau, ce qui aide à prévenir la déshydratation. Lorsque les aliments chauds sont peu appétissants, les fruits congelés peuvent être un choix agréable et efficace.





# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 42.

A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 43.



AVEC LE SOUTIEN DE



Date de dernière révision novembre 2024. BE/ADC/09/24/0002