

## Petits conseils

- Prenez des repas réguliers, à la même heure chaque jour.
- Lors de la préparation des repas, pensez à aérer régulièrement la cuisine pour éviter les odeurs qui pourraient vous occasionner des nausées.
- Pour les jours où cuisiner devient difficile, prenez soin de toujours avoir un repas facile à porter de main (par exemple : plats industriels ou lors des jours où les nausées sont apaisées, préparez des repas en double et congelez une partie.)
- Mangez avant d'avoir faim : la faim peut renforcer les nausées.
- Consommez des petites quantités et mangez lentement.
- Ne plus manger n'est pas une solution : mangez ce qui vous fait envie.
- Ayez toujours sous la main, même avant de vous lever, un en-cas à grignoter tel qu'une biscotte, un biscuit sec, ...
- Évitez les aliments frits, gras ou épicés.
- Sucez des bonbons acidulés ou mentholés pour diminuer le goût désagréable. Sucez un glaçon pour soulager une crise de nausée brutale.
- Buvez régulièrement et suffisamment, de préférence par petite quantité et en dehors de repas.
- Préparez les aliments ou les boissons de manière à ce qu'ils soient à température ambiante ou frais pour éviter les odeurs désagréables.
- Reposez-vous après les repas, car l'activité peut ralentir la digestion.
- Si vous vous sentez nauséux, essayez des exercices de relaxation, respirez plus profondément.
- En cas de vomissements, n'essayez pas de manger quoi que ce soit avant d'avoir réussi à les contrôler.
- Si les vomissements diminuent, essayez de boire de petites quantités d'eau. Si vous réussissez à garder l'eau que vous buvez, essayez un régime liquide strict et reprenez progressivement votre régime habituel.
- Veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire.

# Nausées et Vomissements



