



Fondation *canadienne* du **CANCER DU PANCRÉAS**

Nausée

Pour de nombreuses raisons, il n'est pas rare que les personnes atteintes du cancer du pancréas éprouvent des nausées. Certains médicaments de chimiothérapie, la radiothérapie et certains médicaments d'ordonnance peuvent également provoquer des nausées.

Votre régime alimentaire devrait être axé sur des aliments faciles à tolérer, habituellement au goût fade, dégageant peu d'odeurs et faibles en gras et en fibres.

Il est important de consommer suffisamment de liquides pour prévenir la déshydratation.

Si la nausée est grave, consultez votre médecin.

- Mangez de petits repas à intervalles rapprochés, faits d'aliments faciles à digérer.
- Une pièce trop chaude ou mal aérée peut empirer la nausée.
- Essayez des féculents comme les biscuits ou les rôties, en particulier si votre dernier repas ou votre dernière collation remonte à plusieurs heures.
- Choisissez des aliments froids ou à la température de la pièce, qui peuvent avoir une odeur moins prononcée et se digérer plus facilement.
- Évitez les aliments gras, épicés, piquants ou très sucrés.
- Évitez de consommer vos aliments préférés lorsque vous avez des nausées, pour ne pas en être dégoûté à jamais.
- Buvez lentement, à petites gorgées, des boissons froides, jus transparents, soda gingembre ou autres boissons gazeuses.
- Buvez peu de liquides pendant les repas.
- Un thé à la menthe ou au gingembre, ou un bonbon à saveur de menthe poivrée, de thé des bois ou de citron, peuvent aider à soulager la nausée, en particulier si vous avez des saveurs désagréables en bouche.
- Essayez des suppléments nutritifs médicaux hypercaloriques pour assimiler plus facilement les calories et les éléments nutritifs, sans se sentir plein.*
- Essayez des techniques de relaxation.
- Portez des vêtements amples.
- Discutez avec votre médecin de médicaments antiémétiques (contre la nausée). Certains doivent être pris 30 minutes avant de manger, ou après une séance de traitement.

Conseils utiles pour l'aidant

- Offrez des boissons et des aliments souvent et en petites quantités
- Laissez votre être cher refuser, mais assurez-vous qu'il reste bien hydraté
- Prenez note de la quantité de liquides qu'il consomme chaque jour
- Consultez un médecin si le cher malade vomit régulièrement lorsqu'il consomme des liquides

- Cuisinez lorsque l'être cher n'est pas à la maison pour ne pas l'exposer aux odeurs. Si ce n'est pas possible, ouvrez la fenêtre
- Si des amis ou des membres de la famille offrent leur aide, demandez-leur de cuisiner un repas chez eux
- Sortez tous les déchets car ils peuvent dégager des odeurs qui empirent la nausée

* Un **livre de recettes recommandé**, *Goes Down Easy* d'Elise Mecklinger, rédigé en collaboration avec les diététistes du Princess Margaret Hospital. Il propose des recettes permettant de mieux relever le défi de l'alimentation pendant le traitement du cancer, avec des sections traitant de la diarrhée, de la nausée et de la perte d'appétit. En français, voici un titre populaire : *Meilleures recettes pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie*, de Jose Van Mil.

* Avertissement : Ces renseignements ne visent pas à remplacer les conseils, les diagnostics ou les traitements médicaux. Si vous êtes malade ou croyez l'être, consultez immédiatement un médecin

*Renseignements fournis par Molly Land de EHow/LiveStrong , AllSands Health, les diététistes du HPMet Pan Can Action Network