

QUELS ALIMENTS FAVORISER EN CAS DE NAUSÉES OU DE VOMISSEMENTS ?

Des nausées et vomissements peuvent survenir au cours du traitement de votre LLC, et persister malgré les médicaments antiémétiques prévus contre ces symptômes.

Les conseils alimentaires suivants vous aideront à atténuer vos éventuelles nausées et vomissements :



Espacez les collations

- Éloignez l'alimentation des séances de traitement autant que possible
- Répartissez vos prises alimentaires tout au long de la journée. Un estomac plein permet de mieux tolérer les nausées.



Buvez souvent

- Par petites quantités et lentement.
- Des boissons à base de cola peuvent parfois calmer les nausées.



Sélectionnez vos aliments

• Petit-déjeuner

- Évitez le lait et le café au lait
- + Préférez un thé ou un café léger (moins torréfié avec peu d'acidité et d'amertume), avec un morceau de fromage type gruyère

• À tous les repas

- Évitez les aliments en morceaux : ils augmentent le brassage de l'estomac et favorisent les vomissements
- + Préférez les aliments lisses et épais, qui passent plus rapidement dans les intestins (potages épais, purées, flan, semoule, tapioca...)

• Froid ou chaud ?

Si les odeurs d'aliments chauds vous donnent envie de vomir, consommez plutôt des aliments froids ou des glaces.

• Et la cuisson ?

Préférez les aliments cuits sans graisse, plus digestes, et ajoutez du beurre après la cuisson.

Bibliographie :

- La ligue contre le cancer. Alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements ?
- Fondation contre le cancer. Millepertuis (herbe de la Saint Jean).

Vous pouvez également consulter les articles complets sur ce sujet sur le site dédié pour les patients atteints de LLC « Mon suivi LLC » via ce lien : <https://www.mon-suivi-llc.fr> ou en flashant ce QR code



Ces fiches ont été relues et validées par l'association ELLyE ainsi que par un comité d'experts :



Docteur Emmanuelle Ferrant,
Hématologue, Centre hospitalier
Lyon-Sud, Hospices civils de Lyon



Docteur Anne Lok,
Hématologue, Centre
hospitalier universitaire Nantes



Docteur Cédric Rossi, Hématologue,
Centre hospitalier universitaire Dijon