

Quelques conseils alimentaires en cas de nausées

LORSQU'ON SOUFFRE DE NAUSÉES, IL EST NÉCESSAIRE D'EN PARLER À SON MÉDECIN (VOIR PAGES PRÉCÉDENTES). IL EST AUSSI UTILE DE CONSULTER UNE DIÉTÉTICIENNE, AFIN DE GARDER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, TOUT EN TENANT COMPTE DE SES GOÛTS ET DE SES DÉGOÛTS. NOUS PROPOSONS ICI QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX (MANGER FROID, FRACTIONNER SES REPAS, BOIRE DES BOISSONS GAZEUSES, ETC.) EN SACHANT QU'EN CE DOMAINE, CHACUN EST AMENÉ À ÉLABORER SES PROPRES « RECETTES ».

Manger par petites quantités

→ répartir les repas sur plusieurs collations, au cours de la journée, afin d'éviter d'avoir le ventre vide... ou trop plein ;
 → renoncer à manger lorsque la nausée est intense ;
 → ne pas s'astreindre aux horaires habituels des repas : manger quand on en a envie, quand la nausée est moins présente ;
 → en revanche, respecter les horaires conseillés pour les prises de médicaments et des suppléments nutritionnels (vitamines et minéraux). Éviter de prendre ces derniers l'estomac totalement vide.

Avant le repas

→ prendre quelques gorgées de boisson gazeuse (surtout à base de cola) ou d'eau citronnée (Vittel ou Perrier citron vert, par exemple), bien fraîches, le matin au lever et avant les repas ;
 → se reposer avant (et après) le repas, mais ne pas s'allonger ;
 → si l'on est incommodé par les odeurs de nourriture, bien aérer la pièce où l'on mange ; si c'est possible, éviter de préparer soi-même son repas ; avoir recours à des plats tout préparés ;
 → préférer les cuissons simples, plutôt sans matière grasse (grillades, vapeur, à l'étouffée, en papillote...). On pourra ajouter les matières grasses (beurre, margarine, huile) après la cuisson, au moment de servir.

Quel type de repas ?

→ certains aliments ont la même valeur nutritive : on peut remplacer l'un par l'autre. Ainsi, la viande (blanche ou rouge) est riche en protéines, mais c'est aussi le cas de la volaille, du jambon, des poissons, des œufs. Si l'on éprouve du dégoût pour tous ces aliments, consommer des compléments nutritionnels hyperprotidiques (1) ;
 → la nourriture froide (ou tiède) passe souvent mieux que la nourriture chaude ;
 → les viandes, les poissons, les



omelettes, les légumes crus ou cuits peuvent presque tous être mangés froids. Exemples : ratatouille ; morceaux de légumes trempés dans une sauce à base de yaourt ; salades, où tous les mélanges sont permis (salade de pâtes, de lentilles, de riz, de semoule, etc.) ;
 → éviter les aliments ayant une odeur ou un goût forts. Pour cette raison, sortir le fromage du réfrigérateur au dernier moment ;
 → les aliments salés (mais pas trop), acides ou amers passent souvent mieux que les nourritures grasses ou sucrées ;
 → arroser les aliments de jus de citron. Si l'on a fréquemment des candidoses, se rincer la bouche ensuite (car l'acidité peut favoriser le développement de cette infection) ;
 → quelques plantes, utilisées comme épices pour la cuisine, sont réputées avoir une action apaisante sur les nausées : le basilic, la cannelle, le clou de girofle, le gingembre, la marjolaine, la menthe poivrée ;
 → trouver la texture de repas qui convient le mieux : plutôt solide, plutôt fluide, épaisse ou liquide... ;
 → certaines personnes supportent mieux les aliments secs (biscuits, biscottes, etc.) ;
 → si l'on n'arrive pas à manger suffisamment ou si l'on perd du poids, prendre des compléments alimentaires hypercaloriques (1). Ils passent souvent mieux lorsqu'ils sont consommés froids, avec une paille ;
 → manger lentement ; bien mastiquer ;
 → certaines personnes préfèrent boire entre les repas, plutôt que pendant ceux-ci ; en tout cas, mieux vaut boire souvent, par petites quantités.

■ MARYSE KARRER

(1) Les compléments nutritionnels peuvent être remboursés, sur prescription médicale. Voir aussi l'article : Soins à domicile. p 30-31.