



Nausées et vomissements

Avoir des nausées (avoir une sensation d'estomac retourné) et des vomissements (vomir) peut causer beaucoup d'inconfort et de détresse. Ces symptômes peuvent survenir au cours d'une maladie grave ou comme un problème passager que vous pouvez traiter vous-même.

Les nausées et les vomissements se produisent souvent ensemble, mais ce sont deux symptômes différents. Parfois, la sensation de nausée arrive seule. À d'autres moments, vous pouvez vous sentir malade et vomir réellement (vous vider l'estomac) en même temps. Les nausées et les vomissements peuvent être temporaires ou peuvent durer plus longtemps, en fonction de leur cause.

Autres symptômes de nausées et vomissements

- Pâleur (quand la figure perd de sa couleur)
- Sueurs froides
- Salivation excessive
- Sensations constantes ou brusques de malaise, ou avoir des nœuds dans l'estomac
- Avoir des haut-le-cœur

Cause des nausées et vomissements

Les nausées et vomissements peuvent survenir pour de nombreuses raisons.

- Virus ou infection d'estomac (« grippe intestinale »)
- Effet secondaire de nombreux médicaments
- Effet secondaire de traitements contre le cancer comme la chimiothérapie et la radiothérapie
- Trouble ou maladie d'estomac, comme le syndrome du côlon irritable (SCI)
- Mal des transports
- Constipation
- Blessure à la tête, commotion cérébrale
- Des émotions comme la peur ou l'anxiété

Problèmes causés par les nausées et vomissements

- Perte d'appétit
- Perte de poids
- Déshydratation (manque de liquides)
- Déséquilibre en vitamines et minéraux
- Inactivité

Ce qui peut aider

- Restez assis et immobile quand vous vous sentez mal. Parfois, le mouvement peut aggraver la nausée.
- Essayez d'éviter les odeurs qui rendent plus malade.
- Prenez l'air en sortant ou en ouvrant une fenêtre.
- Faites des choses qui peuvent vous distraire, comme regarder la télévision.
- Buvez de l'eau ou des sodas, si vous avez vomi à plusieurs reprises. Une « boisson pour sportifs » peut vous ravitailler en minéraux essentiels mieux que l'eau seule.
- Mangez plusieurs petits repas tout au long de la journée, au lieu de repas copieux moins fréquents.
- Mangez des plats contenant de l'eau : soupes, tisanes (sans caféine), sucettes, sorbet et gelatine.
- Évitez les aliments qui peuvent irriter votre estomac, comme les aliments épicés ou acidulés.
- Restez assis après les repas. S'allonger rend la digestion plus difficile.
- Envisagez de prendre un médicament en vente libre indiqué pour la nausée, tel que Pepto-Bismol ou Emetrol.

voir au verso

Si vous avez des nausées et des vomissements fréquents, tenez un journal de vos symptômes pour aider votre médecin à comprendre la raison de votre problème.

Dans ce journal, répondez aux questions suivantes :

- À quelle heure les nausées surviennent-elles ?
- Qu'est-ce qui aggrave les nausées ?
- Qu'est-ce qui atténue les nausées ?
- Les nausées empirent-elles avant ou après un repas ?
- S'il y a des vomissements, quand surviennent-ils ?
- Qu'est-ce qui provoque les vomissements ?
- Avez-vous aussi de la fièvre ? Des douleurs ? Des vertiges ? Une vision trouble ? Des maux de tête ?
- Avez-vous d'autres symptômes tels que diarrhée, constipation, flatulence, selles noires, mictions fréquentes, soif excessive ou du sang dans l'urine ?

Quand appeler votre médecin :

Si, après avoir tout essayé, vous ne vous sentez pas mieux, vous devez prendre rendez-vous avec votre médecin. Il existe des médicaments efficaces contre les nausées et les vomissements que votre médecin peut vous prescrire, en fonction de vos symptômes spécifiques. Ensuite il peut décider si des tests sont nécessaires pour comprendre exactement ce qui se passe.

Appelez votre médecin dès l'apparition d'un des symptômes suivants :

- Vomissements avec forte fièvre
- Vomissements pendant plus de 24 heures
- Du sang dans les vomissures
- Douleur abdominale sévère
- Maux de tête et raideur de la nuque
- Signes de déshydratation (manque d'eau) tels que bouche sèche, miction moins fréquente ou urine foncée

Formation des patients

Nausées et vomissements

Si vous avez besoin d'aide pour contacter les ressources, parlez au docteur, infirmière ou travailleur social chez votre centre médical :

- Reprendre vos activités avec plus d'énergie
- Vous divertir en famille et avec des amis
- Ressentir moins de stress et d'anxiété
- Mieux dormir la nuit
- Améliorer votre qualité de vie

Ce matériel didactique est fourni par le projet des soins palliatifs (Palliative Care Project), un partenariat entre Community Care of Brooklyn et l'Institut MJHS pour l'innovation en soins palliatifs (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).