

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Les nausées et les vomissements sont liés à des troubles gastro-intestinaux ou causés, par exemple, par des infections, de l'anxiété, l'ingestion d'aliments avariés, des affections cardiovasculaires (ex. : infarctus), le mal des transports ou les effets secondaires de certains médicaments (ex. : digitaline, antibiotiques). Les médicaments antidiabétiques peuvent vous donner ce genre de malaise, notamment au cours des deux premières semaines de traitement. Il peut arriver que les antihypertenseurs occasionnent des nausées dues aux étourdissements, ou des vertiges, accompagnés de sueurs froides.

QUE FAIRE ?

- Commencez la journée en prenant des aliments secs comme des céréales sèches, du pain grillé, des craquelins tels que des biscuits soda.
- Ne mélangez pas les liquides avec les solides (ex. : les céréales avec du lait, la soupe, etc.).
- Prenez vos médicaments avec du pain ou des biscuits secs, pendant ou après votre repas (à moins d'indications contraires comme pour les médicaments antirejet qu'il est préférable de prendre à jeun). Si vous vomissez vos médicaments antirejet moins de 30 minutes après les avoir pris, il est préférable de reprendre la dose dès que vous pensez pouvoir le faire sans la vomir.
- Mangez en petites quantités plusieurs fois par jour, par exemple, toutes les trois heures. Optez pour des repas plus légers. Les aliments salés sont mieux tolérés que les aliments sucrés. Les aliments froids comme des sandwiches ou des salades de pâtes sont mieux tolérés que les aliments chauds.
- Attendre 20 à 30 minutes pour boire après avoir mangé.
- Si les odeurs de cuisine vous incommodent, aérez les pièces de votre résidence. Il peut être souhaitable, si cela est possible, de demander de l'aide pour la préparation de vos repas. Ne mangez pas dans une pièce non aérée et dont les odeurs fortes peuvent vous causer des nausées.

- Buvez de l'eau chaude avec du jus de citron ou humez l'odeur d'une orange fraîche ou des zestes de citron.
- Évitez les aliments difficiles à digérer tels que les aliments gras ou trop épicés et les aliments à saveur très prononcée.
- Mangez vos repas à la table plutôt qu'en position allongée et ne vous couchez pas immédiatement après avoir mangé.
- Mastiquez lentement et prenez vos repas dans un lieu calme et reposant.
- Évitez les produits qui irritent l'estomac comme l'alcool, la caféine et le tabac.
- Le gingembre est très efficace pour soulager les nausées et les vomissements. La racine peut être consommée sous forme de breuvage dans de l'eau chaude, pétillante ou froide. Mélangez de 0.5 à 1g (½ à 1 c. à thé) de gingembre frais avec 150 ml (2/3 tasse) d'eau chaude et attendez de 5 à 10 minutes. Vous pouvez boire ce mélange tout au long de la journée. Le gingembre est également offert sous forme de capsules (deux pastilles de 500 mg) que l'on prend deux ou trois fois par jour avec les repas. **Plusieurs interactions et contre-indications existent avec le gingembre : vérifiez d'abord avec votre équipe de transplantation si vous pouvez en prendre.**
- Il existe une grande variété de médicaments antiémétiques (contre les nausées et les vomissements) que vous pouvez essayer tels que : le *dimenhydrinate* ou *Gravol* (en vente libre) ou sous ordonnance telle que la *prochlorméthazine* ou *Stemetil*.
- Lors de vomissements importants et répétés, il faut se réhydrater. Mélangez 600 ml (2½tasses) d'eau avec 360 ml (1½ tasse) de jus d'orange sans pulpe et sans sucre ajouté et 2.5 ml (½ c. à thé) du sel. Boire cette solution à petites gorgées.
- Si vous prenez des médicaments pour le diabète et que vous avez des vomissements, surveillez les signes d'hypoglycémie. Si vous sautez des repas à cause des nausées, ne prenez pas votre *Diabeta*, *Diamicron*, *Gluconorm* ou encore votre *Insuline rapide*, car cela pourrait causer une hypoglycémie.

QUAND CONSULTER ?

- Si vous suivez ces conseils et que les symptômes persistent, réapparaissent souvent et affectent votre qualité de vie.
- Si les nausées et les vomissements persistent plus de quelques jours ou s'accroissent et qu'ils ne sont pas directement liés à la mise en place d'un nouveau traitement.
- S'il y a perte d'appétit ou perte de poids.

- S'il y a présence d'étourdissements, de fièvre, de douleur abdominale ou de maux de tête inhabituels.
- Si vous vomissez du sang.
- Si vous ne tolérez rien par la bouche.

Pour en savoir davantage

- [Passeport Santé – Les nausées](#)

Note : Les liens hypertextes ci-dessus vous sont suggérés à titre informatif. Il est possible que l'information qui y est présentée ne soit pas toujours mise à jour de façon continue ou qu'un lien demeure introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information dont vous avez besoin.