

Nausées et vomissements

Soins palliatifs et de fin de vie

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



santemonteregie.qc.ca/ouest

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec 

D105 – NOVEMBRE 2024

Québec 

Les personnes aux prises avec une maladie ou consommant certains médicaments peuvent vivre des inconforts digestifs.

Les nausées et vomissements peuvent toutefois être évités ou diminués en suivant ces quelques conseils contenus dans cette brochure.

Lorsque vous mangez, optez pour :

- de plus petits repas, plus souvent, en vous assurant de bien mastiquer et de manger lentement;
- des aliments froids ou à la température ambiante;
- des mets sans odeur prononcée tels que les jus additionnés d'eau, le soda au gingembre, la limonade, les desserts à base de gélatine, les flans, les sorbets, les céréales sèches, les craquelins, les rôties, les pommes de terre et les sandwiches;
- des aliments salés, ils sont souvent mieux tolérés que les aliments sucrés;
- certains aliments sucrés sont parfois bien tolérés : desserts de gélatine (Jell-O), sorbets, biscuits secs;
- des boissons ou des aliments dans lesquels vous pouvez incorporer du citron ou du gingembre;
- des aliments secs, tels que des craquelins, une rôtie ou des céréales sèches avant de vous lever du lit si vous avez de la nausée le matin.

Lorsque vous buvez, choisissez :

- de boire fréquemment de petites quantités de liquides (petites gorgées) pour éviter la déshydratation;
- de boire des liquides une heure avant ou après les repas;
- des liquides froids ou refroidis;
- de geler les liquides pour ainsi créer des sucettes glacées.



Choses à éviter ou selon votre tolérance :

- manger des aliments chauds et froids au cours du même repas;
- manger de la friture, des mets gras ou épicés ainsi que ceux qui ont une forte acidité tels que, les citrons, les oranges et le vinaigre;
- manger lorsque vous avez des nausées;
- vous étendre ou vous coucher ou dans les deux heures suivant le repas. La position assise ou semi-assise facilite la digestion;
- les odeurs désagréables;
- les odeurs de cuisson lors de la préparation des repas. Assurez une bonne aération si vous devez être à proximité de la cuisson.

Après les vomissements, assurez-vous de :

- rincer votre bouche à l'eau ou de vous brosser les dents;
- gargariser votre bouche avec un mélange d'une tasse d'eau tiède et d'une cuillère à thé de bicarbonate de soude ou de sel. Recrachez puis rincez-vous la bouche avec de l'eau. Éviter les rince-bouche avec alcool car ils assèchent la bouche;
- boire de petites gorgées de liquides clairs, tels que de l'eau ou du jus de pomme lorsque votre estomac sera plus calme;
- boire suffisamment pour remplacer la perte de sel et de potassium occasionnée par vos vomissements à l'aide de la solution de réhydratation maison ou des solutions de réhydratation commerciales telles que Gastrolite®, Pedialyte® ou Pediatric Electrolyte®.

Solution de réhydratation maison

- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) de jus de fruits
- 500 ml (2 tasses) d'eau

Traitements médicamenteux

- Si vous anticipez ou vous avez de la nausée, prenez vos médicaments contre la nausée tel que prescrit, soit Gravol® (dimenhhydrinate), Stemétil® (prochlorpérazine) ou Haldol® (halopéridol). Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre pharmacien, infirmière ou médecin.
- Prenez la quantité de médicaments prescrits.
- Tentez de diminuer le problème (s'il est connu) à la source soit par exemple une intolérance à un aliment, une difficulté à digérer, une douleur ou de la constipation.
- Ne consommez jamais les médicaments prescrits d'une autre personne.
- Si les vomissements ont lieu à la suite de la prise de médicaments, **consultez le PHARMACIEN** pour connaître la façon de procéder pour remplacer la dose que vous avez rejetée (pour les médicaments antidouleur, il est souvent mieux de reprendre la dose plutôt que de risquer de perdre la maîtrise de la douleur).

À noter

- Rincez votre bouche le matin, car la salive qui s'est accumulée pendant la nuit peut vous donner la nausée.
- Ne vous brossez pas les dents immédiatement après avoir mangé et évitez les contacts de la brosse à dents avec la langue.
- Sortez du lit lentement et évitez les changements de position et les mouvements brusques.
- Essayez des techniques de relaxation.
- **Distrayez-vous :** on peut oublier sa nausée ou son envie de vomir en regardant la télévision, en écoutant de la musique ou en prenant part à une conversation avec ses proches. Essayez-le!



-

Aviser l'infirmière lorsque:

- ## Notes personnelles

[illegible]