



# NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

## FICHE D'INFORMATION

La nausée est une sensation de mal-être et d'inconfort qui précède éventuellement les vomissements. Le vomissement est le rejet par la bouche du contenu de l'estomac (rejet actif et involontaire). Les nausées et vomissements peuvent être causés par certains traitements, mais également par une salive trop épaisse, la constipation, l'angoisse, des perturbations biologiques, etc.

### QUAND PRÉVENIR L'ÉQUIPE SOIGNANTE ?

#### Si vous constatez :

- Une impossibilité de boire pendant 12h et/ou de manger pendant environ 24h.
- Une perte de 2 kg ou plus en 1 semaine.
- Du sang dans les vomissements.

**Vous pouvez agir avec vos proches et vos soignants. Nous allons toujours rechercher la cause de votre inconfort et mettre en place les traitements médicaux adaptés.**

### QUE FAIRE ?

**Prendre vos médicaments, antinauséux et autres, comme prescrits sur l'ordonnance.**

- Noter la fréquence des nausées et/ou des vomissements, les éventuels facteurs déclenchants.
- Surveiller la fréquence des selles.  
En cas de constipation, parlez-en à votre médecin.
- Signaler à l'équipe si malgré les traitements vous êtes encore gêné.
- Se rafraîchir régulièrement la bouche (sucrer de la glace, rincer la bouche à l'eau fraîche)
- Faire les bains de bouche : avant et après les repas / Après les vomissements
- Éviter de manger juste après avoir vomi.
- Boire des boissons au cola et/ou énergétiques (type boissons pour sportifs).
- Éviter les boissons acides (jus d'agrumes, de raisins, de pommes, etc.).
- Essayer de prendre des petites quantités d'aliments salés : biscuits salés, bouillon.
- Fractionner les prises alimentaires (grignoter).

- Éviter les fritures, les produits laitiers gras et les aliments qui ont une forte odeur.
- Préférer une atmosphère fraîche dans votre habitation.
- Éviter les parfums ayant une forte odeur et les désodorisants d'intérieur.

**Les médecins et l'équipe soignante du Service soins de support & accompagnement et les diététiciennes sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.**

**Secrétariat : T 03 68 76 68 70  
Diététiciennes : T 03 68 76 73 18**