



la fiche conseil

les nausées et vomissements



Pour de nombreuses raisons, nausées et vomissements peuvent survenir dès le plus jeune âge. Elles nécessitent souvent un suivi attentif.

Comment le corps réagit

La nausée se caractérise par un malaise général, un dégoût de la nourriture accompagné d'une envie de vomir. Parfois passagère avant le vomissement, cette sensation peut également être permanente.

Le vomissement, quant à lui, est fréquemment accompagné de symptômes tels que transpiration, sueurs, frissons, pâleur, perte de l'appétit ou vertiges. Il peut être précédé d'un haut-le-cœur, nausée accompagnée d'une respiration saccadée.

Le vomissement correspond à un rejet par la bouche du contenu du bol alimentaire, voire d'une partie du contenu de l'intestin grêle. La faute à un réflexe mécanique de contraction du diaphragme et de la musculature abdominale. Les aliments ou liquides (eau, glaire, bile...) remontent ainsi dans l'œsophage avant d'atteindre la bouche. Pour empêcher les aliments de faire fausse route et de pénétrer dans les poumons, un autre réflexe – vital celui-là – intervient: la glotte se ferme et la respiration se bloque. Dans la plupart des cas, les vomissements permettent à l'organisme d'éjecter des substances toxiques ou nuisibles avant que les nausées disparaissent. Inutile, donc, de se retenir de vomir!

Intoxication alimentaire, digestion difficile, gastro-entérite virale, troubles psychologiques, prise de certains médicaments, maux de voyage, grossesse, maux de tête, trauma-

tisme crânien... Les causes de vomissement sont multiples et l'on n'hésitera pas à consulter, en particulier en cas de récurrence, de traumatisme crânien ou en présence de sang

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Demandez conseil à votre pharmacien!
- En cas de nausées répétées, renoncez aux repas lourds, gras, épicés... Préférez plusieurs petits repas quatre à dix fois par jour.
- Après un vomissement, évitez de manger durant deux heures environ afin de permettre à l'estomac de se régénérer.
- Attention au risque de déshydratation en cas de vomissements répétés, et/ou de diarrhée, en particulier s'il s'agit d'un nouveau-né, d'un enfant en bas âge ou d'une personne âgée. Veillez impérativement à leur proposer régulièrement à boire. Si nécessaire, votre pharmacien vous proposera un soluté de réhydratation orale.
- Face à des signes de déshydratation chez un nourrisson (vomissements répétés, apathie, comportement inhabituel, pâleur, respiration rapide...), consultez immédiatement un médecin ou les urgences médicales.

Le conseil plus

Gingembre, menthe poivrée ou camomille vraie... Sous forme de tisane ou en comprimés, pour prévenir les nausées – y compris celles de la grossesse) – et soulager l'appareil digestif, faites la part belle à la phytothérapie. Votre pharmacien peut également vous proposer d'autres thérapies de choix telles que l'aromathérapie avec notamment l'huile essentielle (HE) de citron ou l'HE d'estragon, mais aussi l'homéopathie avec un remède déterminé sur la base des symptômes observés chez le patient.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

