



La nausée et les vomissements

Par : L'équipe du Portail palliatif canadien

Que sont les nausées et les vomissements?

Les nausées

- Les nausées sont une sensation de malaise ou d'inconfort dans l'estomac, souvent décrites comme le besoin urgent de vomir.
- Certaines personnes les décrivent comme une sensation désagréable au fond de la gorge.
- D'autres trouvent difficile de décrire leurs sensations exactes.

Les vomissements

- Lorsqu'on parle de vomissements, on veut dire que les muscles de l'estomac se contractent fortement, ce qui en fait sortir le contenu par la bouche.

Les nausées et les vomissements

- On les associe souvent quand on en parle, mais l'un peut se produire sans l'autre.
- Pour plusieurs, les nausées sont plus dérangeantes que les vomissements.

Les haut-le-cœur

- Les personnes qui ont la nausée ont souvent des *haut-le-cœur*.
- Cela se produit quand le corps essaie de vomir, mais que l'estomac ne contient pas de nourriture ;
- Même si l'estomac est vide, de petites quantités de mucus et de bile peuvent sortir par la bouche.

Les nausées, les vomissements et leurs causes

Différentes causes peuvent être à l'origine des **nausées** et des vomissements. Par exemple :

- Maladies.
- Médicaments.
- Traitements médicaux.
- Constipation.
- Aliments.
- Odeurs, choses que l'on voit ou entend.
- Anxiété.
- Douleur.
- Mouvements (aggravent souvent les nausées, quelle qu'en soit la cause initiale).

Les facteurs déclenchant des nausées et des vomissements

Voici certains facteurs qui peuvent provoquer des nausées ou des vomissements :

Voici certains facteurs qui peuvent provoquer des nausées ou des vomissements :

Présence de produits chimiques dans le sang :

- Cela peut se produire quand :
 - quelqu'un a des effets secondaires de certains médicaments tels que ceux employés en chimiothérapie;
 - le foie ou les reins sont incapables d'éliminer les produits chimiques du sang en raison d'un dysfonctionnement.

Problèmes digestifs, par exemple :

- L'estomac se vide trop lentement.
- Constipation.
- L'intestin est bloqué, par exemple par une tumeur (ce qu'on appelle aussi une obstruction intestinale).
- Les muqueuses de l'estomac ou des intestins peuvent être irritées en raison :
 - de traitements de radiothérapie;
 - d'une infection;
 - de la prise de certains médicaments.

Irritation du centre moteur du cerveau

- Le *centre moteur* est le système qui contrôle l'équilibre, la coordination et les sensations de mouvement et de positionnement dans notre corps.
- Ce système peut être déréglé par la maladie, ce qui peut alors donner des nausées et des vomissements.
- Le mal des transports en est un bon exemple. Certaines personnes ont la nausée lorsqu'elles sont dans une voiture, un bateau ou un avion en mouvement.
- Le mouvement aggrave souvent les nausées, quelle qu'en soit la cause initiale.

Augmentation de la pression sur le cerveau

- Une tumeur au cerveau, par exemple, peut augmenter la pression.
- C'est souvent aggravé par le mouvement.

Anxiété, association et nausées d'anticipation

- Beaucoup de gens ont la nausée lorsqu'ils sont anxieux.
 - Cela peut arriver quand on a le trac avant de parler en public, par exemple.
- On peut aussi avoir la nausée lorsqu'on voit ou sent quelque chose qui nous rappelle d'autres traitements, ou lorsqu'on pense à quelque chose qui nous a déjà donné la nausée.
 - C'est ce qu'on appelle l'*association*.
- Certaines personnes ont la nausée avant leurs traitements de chimiothérapie.
 - On parle alors de *nausée d'anticipation*.

Les nausées, les vomissements et les émotions

Cela peut être stressant et éprouvant de toujours avoir la nausée, tant physiquement que mentalement.

- C'est difficile de se concentrer ou de profiter de la vie quand on a mal au cœur.
- Certaines personnes s'isolent.
 - Elles sont gênées de manger en présence d'autres personnes, car elles ont

- craignent d'avoir mal au cœur ou de vomir.
- Elles essaient d'éviter les odeurs qui déclenchent leurs symptômes, par exemple les odeurs de nourriture ou de cuisson et les parfums.
- Tout cela les pousse à arrêter de sortir et de voir leurs amis.
- Certains se mettent à avoir des *nausées d'anticipation* quand ils pensent à manger, ce qui crée un cercle vicieux.
- Certains se sentent anxieux ou déprimés.

Les prestataires de soins peuvent aider les personnes qui ont des nausées et des vomissements à trouver la meilleure façon de gérer leurs symptômes. Il est important d'en discuter avec eux.

Évaluation et diagnostic

Votre prestataire de soins cherchera à comprendre ce qui cause vos nausées et vomissements, pour plusieurs raisons :

- Ils pourraient être le signe d'un problème plus grave qui n'a pas encore été diagnostiqué.
 - Par exemple, si c'est une obstruction intestinale qui provoque vos nausées, il faudra la trouver et la traiter. Ce sera la meilleure façon de gérer vos nausées et les éventuelles complications de l'obstruction.
- Les recommandations de médicaments et d'autres traitements dépendront de la cause.
- Sans traitement, d'autres problèmes de santé pourraient apparaître (p. ex. déshydratation).

Pour y voir plus clair, votre prestataire de soins pourra vous poser des questions, procéder à un examen physique et effectuer certains tests. Cela l'aidera à déterminer la meilleure façon de traiter vos symptômes.

Questions

CONSEIL :

Tenez un journal quotidien de vos symptômes ([exemple en anglais](#)). Vous pourrez le montrer à votre prestataire de soins, qui pourra ainsi mieux vous aider.

- Avez-vous mal au cœur en permanence, ou est-ce que les symptômes vont et viennent?
- Qu'est-ce qui semble déclencher ou aggraver vos nausées et vos vomissements?
 - Manger?
 - Certains médicaments ou traitements?
 - L'anxiété?
 - Bouger ou être dans certaines positions?
 - Certaines odeurs?
 - Les pièces chaudes et mal aérées?
- Qu'est-ce qui fait diminuer vos symptômes?
 - Rester immobile?
 - Manger des aliments non irritants?
 - Boire lentement?
- Combien de temps durent vos nausées?
- Combien de temps durent vos vomissements?
- Avez-vous toujours la nausée avant de vomir?
- Quelle est l'apparence du vomi?
 - Y a-t-il du sang rouge clair?
 - Les vomissures sont-elles de couleur foncée ou noire? (Elles peuvent contenir de petits morceaux qui ressemblent à des grains de café, ce qui peut indiquer la présence de vieux sang.)
- Est-ce que les vomissures goûtent ou sentent les selles?
- Quels médicaments prenez-vous pour vos nausées et vos vomissements?
 - Quand les prenez-vous?

- Depuis combien de temps les prenez-vous (en jours, semaines ou mois)?
- Est-ce qu'ils vous aident?
- Pendant combien de temps font-ils effet?
- Avez-vous des effets secondaires?
- Les nausées et les vomissements vous empêchent-ils de vaquer à vos occupations normalement?
- Quels autres médicaments prenez-vous?
 - Médicaments d'ordonnance?
 - Médicaments sans ordonnance?
 - Médicaments phytothérapeutiques ou remèdes naturopathiques?
- Que faites-vous d'autre pour gérer les nausées et les vomissements?
 - Remèdes à base de plantes médicinales?
 - Techniques de relaxation?

À quand remonte votre dernière selle? À quelle fréquence allez-vous à la selle? Y a-t-il eu des changements de ce côté?

Examen physique

Le prestataire de soins fera probablement un examen physique assez complet, en s'attardant à l'abdomen. Il cherchera :

- des signes d'obstruction intestinale;
- des endroits plus sensibles qu'à l'habitude.

Analyses

On peut effectuer plusieurs analyses pour vérifier les causes possibles. Par exemple :

- Des analyses sanguines, pour vérifier s'il y a des déséquilibres chimiques dans le sang, par exemple :
 - un dysfonctionnement du foie ou des reins;
 - un taux élevé de calcium;
 - des signes de déshydratation.
- Des radiographies, pour vérifier s'il y a une obstruction dans l'intestin.

Médicaments et autres traitements

Médicaments

Les nausées et les vomissements peuvent considérablement diminuer la qualité de vie, mais les médicaments sont souvent efficaces pour la plupart des gens.

On choisira des médicaments qui :

- ciblent la cause la plus probable;
- aideront de façon générale à réduire le symptôme visé, plutôt que de traiter la cause.

On peut avoir recours aux médicaments suivants :

Antinauséeux (aussi appelés antiémétiques)

- Ce sont les médicaments les plus souvent utilisés pour traiter ces symptômes.
- Si vous savez que vous serez exposé à quelque chose qui risque de provoquer des nausées ou des vomissements, vous pouvez prendre des médicaments antinauséeux à l'avance. Par exemple :

EXEMPLE :

- Avant un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie.
- Avant un déplacement en voiture.
- Parlez à un prestataire de soins avant de prendre des médicaments.
 - Par exemple, un antinauséux pourrait causer de la somnolence et rendre la conduite automobile dangereuse. Cet effet peut être plus prononcé que prévu si vous prenez aussi d'autres médicaments, comme des opioïdes.

Prokinétiques

- Ces médicaments stimulent les mouvements du gros intestin.
- Ils réduisent aussi les nausées en agissant sur la région du cerveau responsable des vomissements.

Antagonistes des récepteurs 5-HT3

- Ces médicaments agissent sur plusieurs parties du corps pour diminuer les nausées.
- Ils peuvent être particulièrement efficaces contre les nausées dues à la chimiothérapie et à la radiothérapie.
- L'ondansétron, par exemple, appartient à cette catégorie.

Stéroïdes – plus précisément, ceux de type anti-inflammatoire

- La dexaméthasone est le médicament plus couramment utilisé.

Antipsychotiques

- Ils peuvent être très efficaces contre les nausées, tout dépendant de la cause de celles-ci.

Anxiolytiques

- On les utilise dans les cas où l'anxiété semble être un facteur contributif important.

Effets secondaires possibles des médicaments antinauséaux

Somnolence

- Cet effet se manifeste surtout au début de la prise d'un nouveau médicament, mais s'estompe normalement par la suite.
- La somnolence peut rendre certaines activités dangereuses (conduire un véhicule, par exemple).
- Cet effet peut être plus intense si les antinauséaux sont pris avec d'autres médicaments, par exemple des opioïdes ou des médicaments contre l'anxiété.

Confusion

- Cet effet est moins fréquent et dépend du médicament utilisé.
- Il peut être plus susceptible de survenir chez certaines personnes, selon leurs autres problèmes de santé et les autres médicaments qu'elles prennent.

Tremblements ou rigidité musculaire

- Ces effets secondaires ressemblent à certains symptômes de la maladie de Parkinson

- Ces effets secondaires ressemblent à certains symptômes de la maladie de Parkinson.
- Ils sont plus fréquents chez les personnes âgées.
 - Lorsqu'ils se manifestent chez les enfants et les jeunes adultes, c'est le plus souvent sous forme de spasmes musculaires du visage ou du cou.
 - Les médicaments suivants peuvent provoquer ces effets secondaires :
 - M étoclopramide.
 - Antipsychotiques tels que l'halopéridol, la prochlorpérazine et la méthotriméprazine.

Si l'un de ces effets secondaires survient, n'oubliez pas d'en informer votre prestataire de soins.

Les effets secondaires possibles des stéroïdes

Les stéroïdes peuvent entraîner divers effets secondaires. Certains apparaissent presque immédiatement alors que d'autres sont issus d'un usage prolongé.

Effets à court terme

- Agitation.
 - Nervosité.
 - Sommeil interrompu.
 - Hyperglycémie.
 - Augmentation de l'appétit.
 - Muguet.
 - Saignements plus abondants s'ils sont utilisés de concert avec des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).
- Les AINS ne sont pas recommandés.

Effets à long terme

- Prise de poids.
- Faiblesse musculaire.
- Ostéoporose.
- Ostéonécrose (extrêmement rare).

Si vous avez des effets secondaires qui vous inquiètent, n'oubliez pas d'en parler à votre prestataire de soins.

Quoi faire en cas de difficulté à avaler les médicaments

Les personnes qui ont des nausées ou des vomissements ont parfois de la difficulté à avaler leurs médicaments ou à ne pas les régurgiter, voire les deux. Dans ce cas, on peut administrer plusieurs médicaments par d'autres voies :

- En les injectant :
 - dans une veine (*injection intraveineuse*);
 - sous la peau (*injection sous-cutanée*).
- En appliquant un timbre pour que le médicament soit absorbé par la peau.
- En les déposant sous la langue.
- En insérant un suppositoire dans le rectum.

C'est ce à quoi on fait référence lorsqu'on parle des *autres voies d'administration*. S'il est difficile d'avalier les médicaments, vous pourriez demander au prestataire de soins s'il serait possible d'avoir accès à certaines de ces « autres voies ». Cela peut être particulièrement utile pour les personnes ayant des nausées ou des vomissements qui sont incapables d'avalier leurs médicaments.

Thérapies complémentaires

Les thérapies complémentaires peuvent aider à :

- faire diminuer les nausées et les vomissements;
- vous distraire;
- vous détendre.

Avant d'essayer une thérapie complémentaire :

- Parlez-en à votre prestataire de soins pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication en raison de votre état de santé. Par exemple :
 - Certains remèdes à base de plantes pourraient diminuer l'efficacité des médicaments d'ordonnance.
 - Il vaut mieux éviter la thermothérapie dans certains cas, par exemple si vous percevez moins la sensation de chaleur sur votre peau (risque de brûlures).
- Après en avoir discuté avec un prestataire de soins et avoir obtenu son approbation, essayez différentes approches jusqu'à ce que vous en trouviez peut-être une qui vous convient.
 - Une stratégie qui est efficace pour une personne ne le sera pas nécessairement pour une autre.

Voici des exemples de thérapies complémentaires :

- Acupuncture.
- Rétroaction biologique.
- Exercices de respiration et de relaxation.
- Techniques de distraction.
- Remèdes à base de plantes médicinales (gingembre, etc.).
- Hypnose.
- Massages.
- Méditation pleine conscience.
- Musicothérapie.

Ce que vous pouvez faire

Situations d'urgence

Consultez immédiatement un médecin dans les cas suivants :

- Sang dans les vomissements.
 - Le sang peut être rouge clair, ou alors brun foncé ou noir (la couleur des grains de café).
- Douleur abdominale intense.
- *Vomissements en jet* (les vomissements sont expulsés violemment et loin hors de la bouche).
- Vomissements ayant une odeur de selles ou de flatulences.
- La personne devient de plus en plus somnolente et difficile à réveiller.

Quand vous vivez avec une maladie

Vivre avec une maladie grave peut être éprouvant sur le plan physique, mental, spirituel et émotionnel. Vous trouverez dans cette section des suggestions qui pourront vous aider à traverser cette épreuve.

Parlez à votre prestataire de soins

- Parlez-lui de vos nausées et de vos vomissements.
- Montrez-lui votre journal de symptômes.

CONSEIL :

Tenez un journal quotidien de vos symptômes ([exemple en anglais](#)). Vous pourrez le montrer à votre prestataire de soins, qui pourra ainsi mieux vous aider.

Faites attention à ce que vous mangez et buvez

- Mangez de plus petites portions, plus souvent, et seulement si vous en avez envie.
- Choisissez des aliments que vous avez le goût de manger.

- Mangez des aliments froids ou à température de la pièce.
- Évitez :
 - les mets frits et gras;
 - les mets épicés;
 - les aliments acides tels que les oranges, les citrons et le vinaigre.
- Mangez des aliments qui n'ont pas un goût prononcé, comme des craquelins ou du pain grillé.
- Si vous avez des nausées matinales, mangez des aliments secs comme du pain grillé, des craquelins ou quelques poignées de céréales sèches avant de sortir du lit.
- Évitez les odeurs de cuisson et la vue d'aliments en train de cuire.
 - Si vous êtes près de la cuisine, aérez bien la pièce.
- Buvez fréquemment de petites quantités de liquide afin de ne pas vous déshydrater.
- Buvez lentement.
- Buvez des liquides froids. Vous pouvez faire congeler des boissons en sucettes glacées.
- Sucez des glaçons, des menthes ou des bonbons durs sans sucre.
- Ne buvez pas de grandes quantités de liquide en même temps que vous mangez des aliments solides.
- Buvez vos liquides une heure avant ou après les repas.

Après avoir vomi

- Nettoyez-vous la bouche de l'une des façons suivantes :
 - Déposez une cuillerée à thé de bicarbonate de soude dans un verre d'eau tiède, rincez-vous la bouche avec cette solution, puis recrachez-la.
 - Rincez-vous la bouche avec de l'eau.
 - Brossez-vous les dents.
- Évitez les rince-bouche à base d'alcool, car ils peuvent être irritants.
- Rincez-vous la gorge en avalant une ou deux petites gorgées d'eau.
- Une fois votre estomac calme, buvez de petites gorgées de boissons claires, comme de l'eau ou du jus de pomme.
- Lorsque votre estomac est calme ou que vos médicaments font effet, essayez de boire plus de liquides pour remplacer ceux que vous avez perdus en vomissant.

Trouvez du soutien

Beaucoup de gens qui doivent faire face à la maladie trouvent bénéfique de parler à d'autres personnes. Voici quelques suggestions.

- Parlez à une personne de confiance, par exemple un ami ou un membre de votre famille. Il suffit parfois de parler à quelqu'un pour se sentir mieux.
- Demandez à votre prestataire de soins de vous aiguiller vers une personne-conseil telle qu'un psychologue ou un travailleur social. Cette personne pourra vous offrir :
 - du counseling et du soutien émotionnel;
 - de l'information;
 - des conseils pratiques pour vous aider à gérer vos symptômes.
- Parlez à un intervenant en soins spirituels.
- Consultez des sources d'information en ligne.
 - Le [Portail palliatif canadien](#) met à votre disposition de l'information sur une foule de sujets touchant les maladies graves et les soins palliatifs.
- Joignez-vous à des forums de discussion en ligne, par exemple :
 - [Les forums de discussion du Portail palliatif canadien](#).
 - [Cancer Chat Canada](#)

- Si vous le pouvez, vous pourriez vous joindre à un groupe d'entraide pour y rencontrer des personnes qui ont les mêmes ennuis de santé que vous.
- Renseignez-vous sur les [programmes et services](#) offerts dans votre région.

Lorsqu'un être cher vit avec une maladie

Il n'est pas toujours facile de voir un être cher lutter contre une maladie grave. Il peut être épuisant d'aider cette personne à gérer des symptômes tels que la douleur, la constipation, les nausées et les vomissements. Cela peut également entraîner un sentiment d'isolement lorsque les gens autour de vous ne sont pas sensibilisés au défi que représente le fait de s'occuper d'une personne présentant ces symptômes. Les suggestions suivantes vous aideront peut-être à traverser cette épreuve.

Trouvez du soutien

Beaucoup de gens trouvent bénéfique de parler à d'autres personnes. Voici quelques suggestions.

- Parlez à une personne de confiance. Il suffit parfois de parler à un ami ou à un membre de la famille pour se sentir mieux.
- Demandez à votre prestataire de soins de vous aiguiller vers une personne-conseil telle qu'un psychologue ou un travailleur social. Cette personne pourra vous offrir :
 - du counseling et du soutien émotionnel;
 - de l'information;
 - des conseils pratiques pour mieux gérer le stress.
- Parlez à un intervenant en soins spirituels.
- Renseignez-vous sur les groupes d'entraide pour les aidants.
- Consultez des sources d'information en ligne.
 - Le [Portail palliatif canadien](#) met à votre disposition de l'information sur une foule de sujets touchant les maladies graves et les soins palliatifs.
- Joignez-vous à des forums de discussion en ligne, par exemple :
 - [Les forums de discussion du Portail palliatif canadien.](#)
 - [Cancer Chat Canada.](#)
- Renseignez-vous sur les [programmes et services](#) offerts dans votre région.

Essayez des thérapies complémentaires

- Diverses thérapies telles que la relaxation, la méditation et le yoga peuvent être utiles pour gérer le stress.
- Pour un complément d'information, consultez la section Thérapies complémentaires.

Prenez du temps pour vous

- Choisissez une activité que vous aimez : lire, prier, écouter de la musique, regarder du sport, etc.
- Faites de l'exercice régulièrement; c'est important pour gérer le stress. Quelles sont vos activités physiques préférées? La marche? Le vélo? Autre chose?

Le respect des choix

Il se peut que vous soyez en désaccord avec les choix qu'une personne fait au sujet de ses traitements et avec sa façon de vivre avec sa maladie. Vous penserez peut-être que ces choix ne sont pas sécuritaires, qu'ils pourraient être nocifs ou que la personne passe à côté d'une occasion d'améliorer son état. Cela peut être frustrant et contrariant. Vous pourriez alors faire part à cette personne de vos sentiments quant à ses choix et de l'effet qu'ils ont sur vous, mais rappelez-vous que chacun a le droit de prendre ses propres décisions.

Si vous craignez que cette personne ne soit plus en mesure de faire des choix éclairés ou que ses choix présentent un risque pour autrui, parlez-en à son prestataire de soins.

Précaution : ce logo peut être utilisé par les sites de présentation de vente.

Contenu revu en janvier 2023