

Les nausées et vomissements

DÉFINITION

Les nausées (ou le mal de cœur) se caractérisent par des sensations de malaise suivies par des envies de vomir ou des vomissements. Le vomissement consiste en une expulsion, par la bouche, du contenu de l'estomac.

CAUSES

Plusieurs médicaments peuvent causer de la nausée ou des vomissements dont les médicaments pour le VIH.

La majorité des antirétroviraux peuvent donner des nausées. Plus particulièrement la zidovudine (Retrovir®, Combivir®, Trizivir™) et la classe des inhibiteurs de la protéase virale. Si le médicament en est la cause, l'apparition des nausées débute peu de temps après les premières doses du médicament.

Une infection virale ou bactérienne peut également être responsable de nausées et vomissements.

Il est important de bien identifier la cause afin de la traiter adéquatement.

POURQUOI EN PARLER ?

Afin d'identifier correctement la cause.

Car les nausées et plus particulièrement les vomissements affectent votre qualité de vie, ce qui risque de diminuer votre fidélité au traitement.

Parce que les nausées peuvent vous empêcher de vous alimenter correctement, ce qui entraîne de la fatigue et des pertes de poids.

Parce que les vomissements peuvent occasionner des pertes importantes d'eau, de minéraux et peuvent occasionner la déshydratation.

Les vomissements risquent aussi de diminuer l'absorption de vos médicaments et par conséquent, de diminuer leur efficacité.

QUE FAIRE ?

Persévérez : les nausées sont généralement plus importantes au début du traitement et tendent à disparaître après deux ou trois semaines, lorsque le corps s'habitue au médicament.

Parlez à votre pharmacien : parfois des ajustements à l'horaire et à la façon de prendre votre médication aident à mieux contrôler cet effet.

Par exemple, s'il est conseillé de prendre vos médicaments avec de la nourriture, discutez avec votre médecin ou votre pharmacien de la possibilité de les prendre au milieu ou à la fin du repas.

Il vous conseillera par exemple d'éviter de prendre des médicaments juste avant de dormir. Il est préférable de les prendre 30 minutes avant le coucher avec un verre d'eau.

Si plusieurs médicaments doivent être pris en même temps, discutez avec le pharmacien de la possibilité d'espacer la prise de vos médicaments.

Conseils nutritionnels : Rencontrer une nutritionniste peut grandement vous aider à identifier les aliments qui accentuent la nausée, les aliments qui peuvent aider à la diminuer et ceux qui se digèrent mieux lorsque l'on a des nausées.

- a) En général, il faut éviter l'alcool, le café, la cigarette et les aliments épicés ou gras.
- b) Mangez fréquemment (toutes les 1 ou 2 heures) de petites quantités des aliments que vous tolérez.
- c) Espacez de 30 minutes la prise de nourriture et la consommation de liquide. Boire de petites quantités de liquide à la fois.
- d) Commencez les repas avec des aliments secs tels qu'une rôtie ou des craquelins.
- e) Évitez de manger en position couchée. Attendre 30 minutes avant de vous allonger après les repas.
- f) Boire de l'eau chaude citronnée ou prendre des boissons de gingembre peuvent aider à contrôler les nausées.

Conseils pharmaceutiques : il est possible d'utiliser des produits ou des médicaments vendus à la pharmacie pour contrôler la nausée et les vomissements. Le dimenhydrinate (Gravol®) est le médicament contre les nausées le plus fréquemment prescrit. Le Gravol® peut être pris 30 minutes avant le médicament qui cause la nausée ou 30 minutes avant la prise de nourriture afin d'en faciliter l'ingestion.

Parfois le médicament qui cause la nausée doit être changé par un autre médicament qui n'a pas cet effet.

Attention ! Lorsque les nausées sont dues à une intoxication alimentaire ou à l'abus d'alcool ou de nourriture, il ne faut en aucun cas s'empêcher de vomir, car l'organisme doit se débarrasser de ces substances nuisibles.

QUAND CONSULTER LE MÉDECIN ?

- Lorsque les nausées affectent votre qualité de vie.
- Lorsque les nausées s'accompagnent fréquemment de vomissements.
- Lorsque la fréquence des vomissements augmente ou lorsque vous vomissez pendant plus de 24 ou 48 heures.
- Lorsque les nausées vous empêchent de vous alimenter, que vous êtes fatigué et avez perdu du poids.
- Lorsque les nausées s'accompagnent d'autres symptômes comme une grande fatigue, de la fièvre, d'éruption sur la peau (rougeurs), des maux de ventre, de la diarrhée, des douleurs musculaires ou articulaires, des selles pâles ou des urines foncées.
- Lorsque vous vous sentez déshydraté, c'est-à-dire lorsque vous avez soif et avez la bouche sèche et la peau sèche. Si vous vous sentez étourdi, confus, fatigué, avez de la difficulté à rester debout, ou urinez peu.
- Lorsque vous vomissez du sang.

By: **Rachel Therrien**

Pharmacist, Bpharm, Msc

Unité Hospitalière de recherche et d'enseignement VIH/sida
Centre Hospitalier de l'Université de Montréal

Révisé par : Marielle Couturier, DtP, MSc. Nutritionniste
Unité Hospitalière de recherche et d'enseignement VIH/sida
Centre Hospitalier de l'Université de Montréal

Réalisé grâce à une subvention à l'éducation accordée par Tibotec, une division de Janssen-Ortho Inc.

© 2009 Tibotec, une division de Janssen-Ortho Inc. PRCE090197F-a

Tous les noms commerciaux sont des marques de commerce de leurs fabricants respectifs