

Conseils pratiques

pour les patients séropositifs
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Nausées et vomissements



En quoi consistent les nausées et vomissements et pourquoi faut-il s'en préoccuper?

De nombreux patients séropositifs ont des nausées (mal de cœur) et des vomissements. Dans certains cas, les vomissements peuvent être graves et nécessiter des soins médicaux. Chez les personnes séropositives, les nausées et les vomissements sont habituellement causés par :

- ◆ *les médicaments anti-VIH.* Si c'est le cas, les nausées s'estompent habituellement après quelques semaines à mesure que l'organisme s'adapte au nouveau médicament.
- ◆ *des infections,* comme la gastro-entérite ou un empoisonnement alimentaire causés par divers micro-organismes.
- ◆ *des infections opportunistes,* infections survenant chez les personnes dont la réponse immunitaire est affaiblie.

Les nausées et les vomissements peuvent aussi être des signes de troubles plus graves, dont une obstruction intestinale, des troubles digestifs, une maladie hépatique, des réactions d'hypersensibilité, une acidose lactique ou des troubles du pancréas.

Conseil pratique :

Si vous avez tendance à vomir vos médicaments, consultez immédiatement votre médecin ou votre pharmacien.

Pourquoi faut-il s'en préoccuper?

Les nausées et les vomissements sont des symptômes très désagréables. Les patients qui en souffrent n'ont plus le goût de manger, ce qui peut causer la malnutrition, la fatigue et une perte de poids. Les vomissements peuvent causer la **déshydratation et empêcher les patients de prendre leurs médicaments**, y compris leurs médicaments anti-VIH.



Traiter les nausées et les vomissements

S'il n'y a aucune restriction alimentaire avec la prise de vos médicaments antirétroviraux, vous pourriez les prendre avec de la nourriture, soit au milieu ou à la fin du repas. Vous pourriez également espacer la prise de vos médicaments, comme en prendre quelques-uns au déjeuner, au dîner et au souper. Demandez d'abord à votre médecin ou votre pharmacien si vous pouvez le faire.

Si l'on vous a recommandé de prendre vos médicaments au coucher, essayez d'attendre 30 minutes avant de vous coucher.

Mode de vie

Adoptez des mesures d'hygiène pour **éviter les infections qui pourraient causer des malaises gastriques :**

- ✓ Lavez-vous les mains régulièrement.
- ✓ Assurez-vous que les aliments sont bons à consommer :
 - ◆ Gardez les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid - ne les laissez pas à la température de la pièce.
 - ◆ Vérifiez les dates de péremption sur les étiquettes (surtout la viande, la volaille, le poisson et les produits laitiers).
 - ◆ Faites bien cuire la viande, le poisson, la volaille et les oeufs.
 - ◆ Lavez bien les fruits et les légumes.

Alimentation

Ce que vous mangez, le moment et l'endroit où vous mangez sont des aspects importants à considérer si vous avez des nausées. Voici quelques conseils relatifs à l'alimentation qui pourraient vous aider à contrôler les nausées et les vomissements :

Éviter	Choisir plutôt
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Aliments très parfumés, épicés ou très sucrés ✗ Aliments gras ou frits ✗ S'étendre durant ou après un repas ✗ Manger dans une pièce surchauffée, mal aérée ou qui ne sent pas bon ✗ Manger vos aliments préférés lorsque vous avez des nausées - pour ne pas les associer à la nausée plus tard ✗ Boire du liquide aux repas - boire des liquides à une demi-heure d'intervalle de la prise d'aliments ✗ Alcool, caféine ou cigarettes - peuvent irriter votre estomac 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Glucides complexes, comme des biscuits soda ou une rôtie, en début de journée ✓ Aliments plus fades, à faible teneur en gras, comme les bananes, le riz blanc, le gruau, des pâtes alimentaires simples, des pommes de terre au four ✓ Liquides clairs pour rester hydraté (thé, eau, jus, nectars, bouillon clair ou boissons à base d'électrolytes) ✓ Garder un peu de nourriture dans l'estomac, manger un peu aux heures ou aux deux heures - un estomac vide peut parfois aggraver la nausée ✓ Respirer un citron coupé en deux, ou sucer un quart de fruit agrume ou des bonbons citronnés pour calmer la nausée ✓ Gingembre - sous forme de tisane, cru, confit ou soda gingembre

Médicaments

Il peut y avoir des interactions entre certains médicaments et vos antirétroviraux. Ces interactions pourraient affecter l'efficacité des médicaments à combattre le VIH. Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre tout médicament ou supplément, y compris ceux remis sans ordonnance.

Médicaments remis sans ordonnance : Des médicaments comme le dimenhhydrinate (Gravol*) peuvent aider à calmer la nausée et les vomissements, mais ils peuvent aussi causer de la somnolence. Vous pourriez prendre Gravol* 30 minutes avant de manger ou de prendre le médicament qui cause la nausée, mais seulement durant quelques semaines après avoir commencé un nouveau médicament.

Médicaments remis sur ordonnance : Si vous vomissez continuellement après avoir pris vos médicaments anti-VIH, votre médecin pourrait vous prescrire un médicament pour contrôler les vomissements. Ce médicament ne vous sera habituellement prescrit que pendant quelques semaines après avoir commencé un nouveau médicament, jusqu'à ce que votre organisme ait le temps de s'adapter au nouveau traitement. Si ce médicament n'est pas efficace, votre médecin pourrait décider de modifier votre traitement anti-VIH.



À quel moment devrais-je appeler mon médecin?

Vous devriez communiquer immédiatement avec votre médecin ou vous rendre au service d'urgence le plus près de chez vous si :

- ◆ votre nausée est accompagnée de vomissements.
- ◆ vous continuez à vomir régulièrement pendant plus de 24 heures.
- ◆ vous faites de la fièvre, vous avez des douleurs, une douleur abdominale et autres symptômes de grippe.
- ◆ vous n'avez plus le goût de manger et perdez du poids.
- ◆ vous vomissez du sang.
- ◆ vous vomissez vos médicaments.
- ◆ vos symptômes persistent et affectent votre vie quotidienne.

Les nausées et les vomissements sont des effets courants chez les personnes séropositives. Si ces symptômes sont causés par de nouveaux antirétroviraux, ils devraient normalement s'estomper après quelques semaines, le temps que l'organisme s'habitue.

Entre-temps, veuillez demander conseil à votre équipe de soins pour vous aider à soulager ces symptômes.

*Les marques de commerce sont la propriété de leur fabricant respectif.
Rendu possible grâce à une subvention à l'éducation de Boehringer Ingelheim (Canada) Ltée.
N75059 GLGZ