

Notre mission

Dispensateur de services de première ligne et de services spécialisés, le CSSS du Suroît a la responsabilité de maintenir et d'améliorer la santé et le bien-être de la population de son territoire en rendant accessible une gamme de services de santé et de services sociaux. Il offre en plus des services spécialisés à la population voisine du grand Suroît.

De concert avec ses partenaires du réseau local de services, le CSSS s'assure de l'organisation, de la coordination et de la prestation des services afin de faciliter le cheminement des personnes dans le réseau et leur accès à des services continus, sécuritaires et de qualité dans une perspective de prévention, de traitement et de soutien.

Nausées et vomissements

Ce que vous devez savoir



respect | excellence | approche humaine personnalisée

respect | excellence | approche humaine personnalisée

Centre de santé et de services sociaux
du Suroît

150, rue Saint-Thomas
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 6C1
Téléphone : 450 371-9920
Sans frais : 1 800 694-9920

www.santemonteregie.qc.ca/suroit

Notes personnelles

Les personnes aux prises avec une maladie ou consommant certains médicaments pourraient vivre des inconforts digestifs. Les nausées et vomissements peuvent toutefois être évités ou diminués en suivant ces quelques conseils contenus dans ce dépliant.

Lorsque vous mangez, optez pour :

- de plus petits repas, plus souvent, en vous assurant de bien mastiquer et de manger lentement;
- de la nourriture froide ou à la température ambiante de la pièce;
- des mets froids et sans odeur prononcée tels que les jus additionnés d'eau, le soda au gingembre, la limonade, les desserts à base de gélatine, les flans, les sorbets, les céréales sèches, les craquelins, les rôties, les pommes de terre et les sandwiches;
- des aliments salés, ils sont souvent mieux tolérés que les aliments sucrés;
- certains aliments sucrés sont parfois bien tolérés : desserts de gélatine (Jell-O), sorbets, biscuits secs;
- des boissons ou des aliments dans lesquels vous pouvez incorporer du citron ou du gingembre;
- des glaçons, des menthes ou des friandises dures non sucrées;
- des aliments secs, tels que des craquelins, une rôtie ou des céréales sèches, si vous avez de la nausée le matin.

Lorsque vous buvez, choisissez :

- de boire fréquemment de petites quantités de liquides (petites gorgées) pour éviter la déshydratation;
- de boire des liquides une heure avant ou après les repas;
- des liquides froids ou refroidis;
- de geler les liquides pour ainsi créer des sucettes glacées.



Choses à éviter :

- manger des aliments chauds et froids au cours du même repas;
- les fritures, mets gras ou épicés ainsi que ceux qui ont une forte acidité tels que, les citrons, les oranges et le vinaigre;
- consommer vos aliments préférés lors des nausées (vous pourriez créer une aversion);
- manger aux moments où les nausées surviennent habituellement. Observez à quels moments vous tolérez mieux les aliments et profitez-en. Lorsque vous avez des nausées, évitez de manger;
- vous étendre ou vous coucher dans les deux heures suivant le repas. La position assise ou semi-assise facilite la digestion;
- les odeurs désagréables;
- les odeurs de cuisson lors de la préparation des repas. Assurez une bonne aération si vous devez être à proximité de la cuisson.

Après les vomissements, assurez-vous de :

- nettoyer votre bouche en prenant une ou deux gorgées d'eau;
- rincer votre bouche à l'eau ou de vous brosser les dents;
- gargariser votre bouche avec un mélange d'une tasse d'eau tiède et d'une cuillère à thé de bicarbonate de soude ou de sel. Recrachez puis rincez-vous la bouche avec de l'eau;
- éviter les rince-bouches à base d'alcool, car ils peuvent assécher votre bouche;
- prendre plus de liquides qu'à l'ordinaire afin de remplacer les quantités perdues et ainsi éviter de vous déshydrater (jus, boissons gazeuses sans caféine, lait, jus de tomate, eau minérale, boissons sucrées, etc.);



- boire de petites gorgées de liquides clairs, tels que de l'eau ou du jus de pomme lorsque votre estomac sera plus calme;
- boire suffisamment pour remplacer la perte de sel et de potassium occasionnée par vos vomissements à l'aide de la **solution de réhydratation** ci-dessous (si vous êtes incapable de manger) :

1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
250 ml (1 tasse) de jus de fruits
500 ml (2 tasses) d'eau

- D'obtenir aussi des solutions de réhydratation commerciales telles que Pédialyte®.

Traitements médicamenteux

- Si le problème persiste, prenez vos médicaments pour la nausée régulièrement tel que prescrit soit Gravol® (dimenhhydrinate), Stemetil® (prochlorpérazine) ou Haldol® (halopéridol).
- Si vous anticipez la nausée ou des vomissements, prenez des médicaments pour les prévenir.
- Prenez la quantité de médicaments prescrits.
- Tentez de diminuer le problème (s'il est connu) à la source pour pouvoir éviter soit une intolérance à un aliment, une difficulté à digérer, une douleur ou de la constipation.
- Ne consommez jamais les médicaments prescrits d'une autre personne.
- Si les vomissements ont lieu à la suite de la prise de médicaments, **consultez le PHARMACIEN** pour connaître la façon de procéder pour remplacer la dose que vous avez rejetée (pour les médicaments antidouleur, il est souvent mieux de reprendre la dose plutôt que de risquer de perdre la maîtrise de la douleur).

