

*Bien vous soigner  
avec des médicaments  
disponibles  
sans ordonnance*

Juin 2009

# NAUSÉES ET VOMISSEMENTS



Agence française de sécurité sanitaire  
des produits de santé

# Ce qu'il faut savoir

Les **nausées** correspondent à une sensation de malaise ou d'inconfort au niveau de l'estomac qui se traduit par un écœurement ou une envie de vomir.

Le **vomissement** est un réflexe mécanique de défense de l'organisme, pour forcer l'expulsion du contenu de l'estomac, par exemple en réponse à une indigestion.

Ce sont des symptômes fréquents ayant des causes très diverses : un problème digestif (gastroentérite, excès ou intoxication alimentaire), une crise de migraine, le mal des transports\*, la prise de certains médicaments, la grossesse, etc.

Ces symptômes peuvent cependant parfois révéler des pathologies plus graves (méningite, occlusion intestinale...) nécessitant une prise en charge médicale en urgence. Dans ces cas, d'autres symptômes sont le plus souvent associés (fièvre, douleurs...).

Ils peuvent s'accompagner de troubles du type pâleur, sueurs, augmentation de la sécrétion de salive et d'une perte d'appétit. Ils sont contrôlés par le « centre du vomissement » au niveau du cerveau. On les distingue des régurgitations pendant lesquelles le retour dans la bouche d'aliments, depuis l'œsophage, se produit sans effort, ni nausée.

Ces troubles sont souvent passagers ; vous pouvez alors les prendre en charge vous-même, en suivant les conseils proposés ci-dessous. S'ils sont trop gênants, vous pouvez prendre un médicament disponible sans ordonnance, sur les conseils de votre pharmacien.

\* Si vous êtes sujet au mal des transports, vous pouvez consulter la brochure correspondante pour y trouver les conseils adaptés.

## Ce qu'il ne faut pas faire

Certaines situations ne sont pas adaptées à l'automédication.

Ainsi, en présence de signes de gravité, tels que :

- fièvre ou douleurs violentes,
- confusion, perte de conscience, vertiges, malaise, soif intense,
- vomissement de bile ou de sang,
- nausées et vomissements très fréquents,
- ou si les vomissements apparaissent après un choc au niveau de la tête (traumatisme crânien).

***Vous devez prendre un avis médical de toute urgence***

**Ne prenez pas de médicament sans avis médical :**

- si vous êtes enceinte ou si vous allaitez votre enfant,
- pour traiter un enfant de moins de 6 ans,
- ou si ces symptômes apparaissent après la prise d'un médicament.

**Au cours du traitement, ne continuez pas à prendre votre médicament sans avis médical en cas :**

- d'aggravation des vomissements,
- de persistance ou d'apparition d'autres symptômes, notamment d'une fièvre ou d'un mal de tête,
- de persistance des vomissements au-delà de 2 jours de traitement.

**Il ne faut pas chercher à retenir ou à provoquer les vomissements.**

## Ce que l'on peut faire soi-même

En cas de vomissements, il faut penser à boire, beaucoup, souvent, des boissons salées ou sucrées pour compenser la perte de liquide due aux vomissements, particulièrement chez la personne âgée qui a plus de risque de se déshydrater. Ceci est d'autant nécessaire, si une diarrhée est associée (gastroentérite).

En cas de nausées, essayez de vous relaxer en respirant calmement.

Vous pouvez adapter votre alimentation :

- Prenez plusieurs petits repas répartis dans la journée et mangez lentement.
- Mangez des aliments à température ambiante.
- Après avoir mangé, détendez-vous, mais évitez de vous coucher.
- Buvez des boissons par petites gorgées toute la journée, plutôt en dehors des repas.
- Évitez les odeurs qui vous rendent malade et les aliments gras, trop sucrés ou épicés.

### *Pendant la grossesse :*

les nausées et vomissements sont extrêmement fréquents et varient d'une femme à l'autre. Dans la plupart des cas, les nausées sont sans gravité et disparaissent spontanément à la fin du premier trimestre.

Pour les soulager, vous pouvez suivre les conseils décrits dans cette brochure mais **ne prenez jamais de médicaments sans avis médical.**

## Les médicaments

Si ces simples mesures ne sont pas suffisantes, vous pouvez avoir recours à un médicament qui lutte contre les nausées et les vomissements (antiémétique) disponible sans ordonnance.

Certains sont disponibles uniquement sur prescription médicale : ne reprenez pas de vous-même un traitement qui vous aurait été précédemment prescrit, sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Le choix d'un médicament doit se faire en fonction de votre état de santé et des précautions d'emploi propres à chaque famille de médicaments.

Vous ne devez pas associer de vous-même plusieurs médicaments. Si vous suivez déjà un autre traitement, signalez-le toujours à votre pharmacien.

Il est impératif de respecter la posologie (dose et fréquence des prises).

Ne dépassez pas 2 jours de traitement : au-delà, il convient de prendre un avis médical.

Il est important de **toujours lire la notice qui accompagne votre médicament et de la conserver dans sa boîte d'origine.**

*Dans cette fiche, les médicaments ne sont pas cités par nom de marque mais par nom de substance active encore appelée Dénomination Commune (DC).*

*Toujours indiquée sur la boîte du médicament, c'est le repère le plus fiable pour identifier sa composition et éviter les erreurs médicamenteuses.*

### **MÉTOPIMAZINE 7,5 mg**

*1 comprimé à faire fondre sur la langue ou à dissoudre dans un verre d'eau (lyophilisat oral) au moment des symptômes.*

*À renouveler si besoin, sans dépasser 4/jour (chez l'enfant de plus de 6 ans : pas plus de 2/jour).*

**Ne pas utiliser si vous souffrez de :**

- **glaucome (augmentation de la pression dans l'œil),**
- **difficultés à uriner d'origine prostatique,**
- **phénylcétonurie (maladie rare dépistée à la naissance), en raison de la présence d'aspartam.**

Conducteurs de véhicules, soyez prudents car vous pourrez ressentir une somnolence ou une baisse de vigilance, entraînées par ce médicament.

## **DIMÉNHYDRINATE 50 mg (antihistaminique)**

*Chez l'adulte : 1 à 2 gélules ou cuillères à soupe de sirop toutes les 6 à 8 heures sans dépasser 8/ jour.*

*Chez l'enfant de plus de 6 ans : 1 à 2 cuillères à café de sirop toutes les 6 à 8 heures sans dépasser 10/ jour.*

### **Ne pas utiliser si vous souffrez de :**

- **certaines formes de glaucome (augmentation de la pression dans l'œil),**
- **difficultés pour uriner d'origine prostatique ou autre,**
- **et en cas d'allergie connue aux antihistaminiques (aussi utilisés pour traiter certaines toux ou allergies).**

Arrêtez immédiatement le traitement en cas d'apparition d'une réaction allergique (éruption cutanée, urticaire, brusque gonflement du visage et du cou).

Il est nécessaire de prendre un avis médical :

- si vous êtes âgé(e) et prédisposé(e) à la constipation, aux vertiges ou à la somnolence, ou si vous présentez des troubles urinaires (prostate),
- en cas d'asthme,
- en cas de maladie au long cours du foie ou des reins.

**Attention :** la somnolence et la baisse de vigilance entraînées par ce médicament peuvent être importantes et rendre dangereuses la conduite de véhicules et l'utilisation de machines nécessitant des capacités de précision et de concentration. Ceci, que ce soit lors de vos activités professionnelles ou de loisir (bricolage, jardinage...).

Évitez la prise de boissons alcoolisées ou de médicaments contenant de l'alcool, qui augmentent ce phénomène.

Il existe d'autres médicaments proposés dans le soulagement des états nauséeux.

Vous pouvez en parler avec votre pharmacien.

*La liste ci-dessus est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.*



*En savoir plus : [www.afssaps.fr](http://www.afssaps.fr)*