

# Nausée et vomissement



## URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous vomissez du sang ou votre vomi est noir.
- Vous avez une douleur à la poitrine.
- Votre ventre est gonflé et vous ne réussissez plus à faire sortir vos gaz et vos selles.
- Votre nuque est raide ou vous avez un mal de tête fort et inhabituel.

## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous vomissez depuis 6 heures sans amélioration.
- Vous vomissez tout, même les médicaments que vous devez prendre.
- Les nausées durent plus de 24 heures sans amélioration.
- Vous faites de la fièvre.
- Vous avez des douleurs au ventre ou à la tête.
- Vous êtes très faible, étourdi ou irritable.
- Vous avez la bouche sèche ou de la difficulté à uriner. Vous êtes assoiffé.

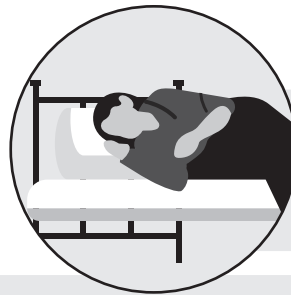
### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le 811 option 1.
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le 811 option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](https://rvsq.gouv.qc.ca)

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Les nausées et les vomissements sont souvent temporaires. Bien que le problème soit généralement sans danger, il peut être désagréable et fatigant.

## Quoi faire à la maison



**Repos :** Allongez-vous dans un endroit calme.



**Hydratation :** Tentez de boire de l'eau en petites quantités. Vous pouvez acheter des boissons de réhydratation ou les préparer vous-même à la maison : 360 ml de jus d'orange non sucré, 600 ml d'eau bouillie refroidie et 5 ml (½ cuillère à thé) de sel.



**Alimentation :** Mangez des aliments faciles à digérer comme des bananes, du riz, des biscuits salés ou des pommes de terre cuites.