

Nausées, vomissements

1. Définition

La **nausée** correspond à une sensation désagréable d'avoir envie de vomir.

Le **vomissement** est le rejet du contenu de l'estomac par la bouche. Il correspond à un réflexe mécanique de défense de l'organisme destiné à vider l'estomac.

Le vomissement est parfois accompagné d'une sensation de malaise, de palpitations, de sueurs froides, de pâleur, de maux de ventre ou de diarrhée.

2. Facteurs de gravité :

Il faut **appeler immédiatement le SAMU (15)** en présence d'un ou plusieurs des signes suivants :

- Maux de tête importants ou raideur de nuque
- Perte de connaissance ou malaise
- Vertiges
- Vomissements sanglants
- Traumatisme crânien dans les 24 heures précédentes
- Maux de ventre intenses
- Incapacité à s'alimenter et à s'hydrater
- Signes de déshydratation : diminution de la fréquence des urines, absence de salive, soif intense

Il convient de **consulter un médecin dans les 24 heures** en présence d'un ou plusieurs des signes suivants :

- Vomissements répétés
- Fièvre (température supérieure à 38,5°C)

3. Que faire ?

- **Installer le jeune au calme et au frais** (dans la tente infirmerie), éviter les odeurs désagréables
- Prendre sa température
- L'inciter à **boire régulièrement en petite quantité** (pour éviter toute déshydratation) : eau sucrée fraîche de préférence ou eau salée
- Lui proposer **plusieurs petits repas**, répartis dans la journée (à mesure que les vomissements s'atténuent, une alimentation normale peut être reprise progressivement)
- Lui déconseiller de s'allonger sur le dos directement après les repas
- Après les vomissements, lui proposer de se laver le visage, se brosser les dents et boire un peu d'eau

Consulter un médecin généraliste dans les 24 heures si les vomissements persistent.

Si plusieurs personnes souffrent de vomissements après avoir partagé le même repas, il peut s'agir d'une contamination collective par un aliment. En ce cas :

- Conserver au réfrigérateur les restes du repas : surtout ne pas les jeter.
- Envoyer tous ceux qui souffrent de diarrhée consulter un médecin. C'est lui qui jugera et vous indiquera les mesures à prendre. (Si un médecin n'est pas disponible, aller aux urgences ou demander conseil au Centre 15.)