



Gastro-entérite

La gastro-entérite est le plus souvent causée par un virus. Elle touche le système digestif et occasionne des nausées, vomissements, crampes abdominales, diarrhées et une fièvre légère.

Les symptômes peuvent apparaître de façon subite ou progressive et la durée peut varier entre 24 heures et parfois jusqu'à 7 jours. L'objectif du traitement est de se réhydrater et de prévenir la déshydratation.

Le virus est contagieux. Il est préférable de rester à la maison, de restreindre les visites et de se reposer. Il faut nettoyer les surfaces fréquemment utilisées (poignées de portes, comptoirs, salle de bain) et laver vos mains régulièrement.

Réhydratation

- ▶ Boire par petites quantités de l'eau ou de la solution de réhydratation, disponible en pharmacie ou une recette maison. (voir plus bas)
- ▶ Éviter de consommer une trop grande quantité d'un seul coup. Débuter avec 1 c. à soupe aux dix minutes, puis augmenter graduellement.
- ▶ Si les vomissements persistent, attendre 30 minutes avant de tenter à nouveau de boire.
- ▶ Consommer 1 à 2 litres d'eau ou d'autres boissons par jour.
- ▶ Éviter l'alcool ou les boissons qui contiennent de la caféine (café, thé, coca foncé). Par leur effet diurétique, ils augmentent les pertes d'eau et de sels minéraux.
- ▶ Éviter les boissons gazeuses puisque leur contenu élevé en sucre peut provoquer une diarrhée.

Solution de réhydratation

MÉLANGER : 1 litre d'eau bouillie refroidie
6 c. à thé de sucre
1 c. à thé sel de table

OU

MÉLANGER : 360 mL de jus d'orange non sucré
600 mL d'eau bouillie refroidie
½ c. à thé de sel de table

Les solutions se conservent 12 heures à la température ambiante et 24 heures au réfrigérateur.



Alimentation

- ▶ Une fois les nausées disparues, réintroduire graduellement une alimentation solide comme le riz blanc, les céréales sans sucre, le pain blanc et les craquelins. Une alimentation normale peut être reprise par la suite.
- ▶ Les bébés allaités doivent continuer l'allaitement. Le lait ainsi qu'une alimentation normale doivent être repris rapidement chez les jeunes enfants.

Médicaments

- ▶ Au besoin, pour soulager vos maux de ventre, considérer la prise d'acétaminophène (Tylénol®, Tempra®). Éviter l'ibuprofène qui peut irriter l'estomac.
- ▶ Le Gravol® peut aider à réduire les nausées.
- ▶ Il faut cesser la prise de laxatifs (Senokot®, Colace®,...).

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, consulter votre pharmacien au besoin avant de prendre un médicament en vente libre.

Quand consulter ?

Il faut consulter un médecin rapidement si l'un ou l'autre de ces symptômes se manifeste :

- ▶ Des signes de déshydratation (bouche sèche, faiblesse, etc.)
- ▶ Du sang ou du pus dans les selles
- ▶ L'incapacité de garder un liquide ou des vomissements durant plus de 8 heures
- ▶ L'incapacité d'uriner durant plus de 12 heures
- ▶ De fortes douleurs abdominales durant plus de 2 heures
- ▶ Une fièvre de 38,5°C (101,5°F) ou plus, persistant plus de 48 heures

Pour des informations complémentaires sur votre état de santé, veuillez rejoindre une infirmière à l'Info-Santé en composant le 811