



LES EPIDEMIES HIVERNALES :

FAIRE FACE

LA GASTROENTERITE

Quand consulter ?

Dans la plupart des cas, la gastroentérite est d'origine virale. Elle est le plus souvent bénigne, et dure 24 heures.

Le plus grand danger est la déshydratation, particulièrement chez les bébés, et les jeunes enfants, chez qui elle peut être gravissime. Aux âges extrêmes de la vie, consulter ou demander conseil à votre pharmacien.

Si votre enfant présente des signes de déshydratation : perte de poids, des couches sèches, ou une urine foncée, des yeux cernés, une fontanelle creuse, dort beaucoup, ne tète plus, ne boit plus, et continue à vomir en plus de la diarrhée... ; consultez très rapidement, ou rendez-vous aux urgences.

Pour un adulte, il faut consulter un médecin si :

- vous avez des vomissements depuis plus de 24h sans amélioration ;
- vous avez de la fièvre, ou du sang, ou de très fortes douleurs en plus de la diarrhée ;
- votre diarrhée dure depuis plus de 5 jours sans amélioration ;
- en cas de suspicion de déshydratation : pas d'urine depuis 12 heures, soit intense, fortes diarrhées, incapacité de garder les liquides que vous avez bus ;
- vous revenez d'un pays étranger ayant de mauvaises conditions d'hygiène.

Le plus important : BOIRE !

Variez la nature des apports hydriques, au minimum 2 litres par jour. Au choix : du bouillon salé, des tisanes sucrées, des eaux gazeuses, des sodas (pas lights, dégazés au préalable en agitant une cuillère dans le verre).

Attention chez les bébés et les jeunes enfants, utilisez seulement les solutions de réhydratation, le cola est déconseillé.

Quels traitements disponibles sans ordonnances ?

- Des **solutions de réhydratation** pour les bébés : On dilue un sachet dans un biberon de 200ml, et l'on donne cette solution par petite quantité toutes les 15 minutes. Continuez tant que les selles sont liquides.
- Des **antivomitifs**.
- Des **antidiarrhéiques** tels que la diosmectite ou le charbon.
- Des **antispasmodiques** (phloroglucinol) pour les douleurs au ventre, et une bouillotte d'eau chaude à déposer sur l'abdomen.
- Des **probiotiques** qui réduisent la durée et l'intensité de la diarrhée.
- Les « **gentilles** » **bactéries** (Lactobacillus rhamnosus/caséi/acidophyllus ou bifidobactérium) ou les **levures** (Saccharomyces boulardii) rentrent en concurrence avec les germes pathogènes de la gastroentérite, et adsorbent leur toxine.
- Du **paracétamol** pour la fièvre, en attendant de consulter.
- Le **lopéramide** devra être réservé aux situations où l'on a accès difficilement aux toilettes (transport, conférence...). En effet, cette molécule ralentit le péristaltisme et le germe, moins éliminé, peut se multiplier.

Quel rôle pour l'alimentation ?

Les aliments à privilégier

- Du riz bien cuit, même l'eau du riz par petites gorgées espacées.
- Des carottes cuites, des pâtes.
- Des compotes, en particulier pomme/coing.
- Du jambon, des viandes maigres, du poisson à la vapeur.
- De la banane mûre.

Les aliments à éviter

- Eviter les laitages. Pas de soucis avec l'allaitement maternel. Si votre bébé a beaucoup de diarrhée, votre médecin pourra parfois vous prescrire un lait spécifique.
- Pas de crudités, ni légumes verts.
- Pas de fruits crus sauf la banane.
- Eviter les boissons glacées ou alcoolisées.

Comment prévenir ?

- Se **laver les mains** à l'eau et au savon (après être allé aux toilettes, avoir changé une couche, ramassé des vomissures, touché le linge souillé, avant de cuisiner ou de passer à table, en rentrant de l'extérieur).
- **Garder ses distances** avec les personnes contaminées
- **Éviter de cuisiner** si vous êtes vous-même atteint
- Passer à l'**eau de javel** les toilettes.

Pour protéger votre bébé

Faites le vacciner contre les souches des rotavirus les plus fréquemment responsables des hospitalisations chez les jeunes enfants. Il s'agit d'un vaccin oral en 3 doses, à administrer dès 6 semaines, au plus tard à 12 semaines pour la première prise.

Pour aller plus loin

Connectez-vous sur www.prioritesantemutualiste.fr

Pour faire le point sur votre santé, consultez les blogs d'experts, les dossiers d'information santé, les actualités santé et posez vos questions aux experts lors de chats organisés chaque semaine.

3935

Service gratuit
+ prix appel

Appelez-le

Des conseillers santé, assistantes sociales, médecins tabacologues, diététiciennes, médecins à votre disposition pour vous aider à mieux vous orienter dans le système de santé. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Participez aux Rencontres santé

Conférences, débats, groupes de parole, ateliers organisés dans toute la France par des professionnels pour s'informer, échanger, partager. Liste des manifestations sur www.prioritesantemutualiste.fr et au 3935.